

Efeito de um programa baseado em modalidades desportivas
na composição corporal e aptidão física de uma população
com dificuldade intelectual e desenvolvimental: O exemplo
do projeto "Desporto para Todos na ESECS"

Dissertação de Mestrado

Maria José da Silva Couto Pires

Trabalho realizado sob a orientação de

Professor Doutor Raul de Sousa Nogueira Antunes

Professor Doutor Miguel Ângelo Susano Jacinto

Leiria, setembro de 2024

Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Ao longo destes dois anos enfrentei um grande desafio proposto por mim, realizar o mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde. Saí da minha zona de conforto para explorar e aprender sobre uma área que desde cedo me diz muito. Foram anos de desafios, momentos altos e baixos, alturas em que achava que não ia ser capaz, mas com vontade, esforço e dedicação tudo foi possível. Mas não só de mim veio a força para enfrentar este desafio, pude contar com o apoio incondicional da minha família, do meu namorado e dos meus amigos, que sempre me ajudaram e sempre apoiaram mesmo nos momentos mais negros. Além deles, quero agradecer também a todos os docentes que tive durante estes dois anos, especialmente ao meu orientador o Professor Doutor Raul Antunes e ao meu coorientador Professor Doutor Miguel Jacinto. A vocês, um enorme obrigada por terem aceitem orientar-me neste último momento, por todos os ensinamentos, conselhos, palavras de apoio e dedicação na construção desta que é a minha tese de mestrado, vejo em vocês um exemplo. Por último, mas não menos importante, quero agradecer à Susana Diz, que me ajudou a dinamizar este projeto e que acima de tudo me mostrou o que é ser uma boa profissional, boa colega e além disso uma pessoa fantástica, e às instituições e respetivos integrantes, sem vocês nada disto seria possível.

RESUMO

Indivíduos com dificuldade intelectual e desenvolvimental apresentam um estilo de vida sedentário e inativo. Estes estilos de vida afetam negativamente a sua saúde e, por conseguinte, a sua qualidade de vida. Todavia, a prática regular de atividade física tem-se revelado uma estratégia eficaz na melhoria da funcionalidade, capacidade cardiorrespiratória, mobilidade, desempenho das suas atividades e saúde mental. O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito de um programa baseado em modalidades desportivas ao nível da antropometria, composição corporal, capacidade funcional e força. A amostra é composta por 26 sujeitos com dificuldade intelectual e desenvolvimental (feminino=14, masculino=12), com idades compreendidas entre os 18 e os 61 anos (Média=36,73, Desvio padrão=14,59), inscritos em duas instituições (Cercilei=11, Oásis=15). A antropometria e composição corporal foram avaliadas através do estadiómetro e balança de bio impedância, a força através do teste de preensão manual e a capacidade funcional através do teste de 6 minutos a caminhar, o *Time Up and Go* (TUG) e levantar-sentar. Após o programa, a amostra obteve alterações significativas nas variáveis composição corporal (massa corporal: $z=-2.98$, $p<0.003$, $\eta^2=0.342$; massa muscular: $z=-3.39$, $p<0.001$, $\eta^2=0.442$) e capacidade funcional (levantar-sentar: $z=-2.50$, $p<0.012$, $\eta^2=0.240$; 6 minutos a caminhar: $z=-3.37$, $p<0.001$, $\eta^2=0.437$). O programa parece ser eficaz na melhoria das variáveis acima mencionadas e contraria as barreiras presentes na literatura como a falta de programas inclusivos e adaptados à população com dificuldade intelectual e desenvolvimental.

Palavras-chave

dificuldade intelectual e desenvolvimental, modalidades desportivas, desporto adaptado, composição corporal, capacidade funcional, força.

ABSTRACT

People with intellectual and developmental disability have an inactive sedentary lifestyle. This lifestyle negatively affects their health and, therefore, their quality of life. Nonetheless, a regular practice of physical activity has proven to be an effective strategy in improving functionality, cardiorespiratory capacity, mobility, performance of their activities and mental health. The aim of the present study was to analyze the effect of a sports-based program on anthropometry, body composition, functional capacity and strength. The sample consists of 26 subjects with intellectual and developmental disability (female=14, male=12) aged between 18 and 61 years (mean=36,73, standard deviation=14,59) enrolled in two institutions (Cercilei=11, Oásis=15). Anthropometry and body composition were assessed using a stadiometer and bioimpedance scale, strength was assessed using the handgrip test and functional capacity was assessed using 6-minute walk test, Time up and Go (TUG) and stand-up test. After the program, the sample obtained significant changes in the variables body composition (body mass: $z=-2.98$, $p<0.003$, $\eta^2=0.342$; muscle mass: $z=-3.39$, $p<0.001$, $\eta^2=0.442$) and functional capacity (stand-up test: $z=-2.50$, $p<0.012$, $\eta^2=0.240$; 6-minute walk test: $z=-3.37$, $p<0.001$, $\eta^2=0.437$). Except for fat mass and TUG test values, all other variables obtained statistically significant results. The program seems to be effective in improving the above-mentioned variables and counteracts the barriers present in the literature, such as the lack of inclusive programs adapted to population with intellectual and developmental disability.

Keywords

Intellectual and developmental disability, sports, body composition, functional capacity, strength

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	iv
Índice Geral	v
Índice de Tabelas	vii
Abreviaturas.....	viii
Introdução	1
Método.....	5
Participantes	5
Instrumentos	5
Antropometria e composição corporal	5
Força	5
Capacidade funcional	6
Procedimentos	6
Iniciais	6
Intervenção	6
Avaliação	7
Análise Estatística	8
Resultados.....	10
Discussão.....	12
Antropometria e Composição corporal	12
Força	12
Capacidade Funcional.....	12
Limitações	13

Conclusão	15
Referências	16
Anexos	1
Anexo 1: Planos das Sessões	1
Anexo 2: Folha de registo avaliações físicas.....	23

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Recomendações de AF para indivíduos com DID (World Health Organization, 2020).....	1
Tabela 2. Cronograma do projeto.	9
Tabela 3. Estatística descritiva das variáveis em estudo.	10
Tabela 4. Comparação entre os dois momentos (pré intervenção e pós intervenção)...	11

ABREVIATURAS

AF – Atividade física

AVDs – Atividades de vida diária

DCV – Doenças cardiovasculares

DID - Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

IMC – Índice de massa corporal

TUG – *Time Up and Go*

INTRODUÇÃO

A Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) é caracterizada por limitações intelectuais e adaptativas nos domínios conceptual, social e prático (American Psychiatric Association, 2022). Esta condição tem origem durante o período de desenvolvimento (antes dos 22 anos) e pode ser classificada em quatro níveis de severidade: leve, moderado, grave e profunda (Schalock et al., 2021).

Estes indivíduos padecem de um processo de envelhecimento precoce que se inicia por volta dos 40/50 anos, associado a problemas de saúde física, visuais e auditivos, demência e doenças crónicas (Oviedo et al., 2017). Para além disso, os riscos do estilo de vida que adotam, como os maus hábitos alimentares, os baixos níveis de atividade física (AF) e as altas taxas de comportamentos sedentários são prevalentes em todas as faixas etárias (Obrusnikova et al., 2022). Comparativamente à população sem deficiência, indivíduos com DID apresentam estilos de vida sedentários e taxas ainda mais reduzidas de prática de AF regular, não cumprindo com as recomendações mínimas relativas à prática de AF (Tabela1), tendo impacto direto na saúde (Borland et al., 2020; Oppewal et al., 2013; Oviedo et al., 2017). Uma revisão sistemática revelou que apenas 9% dos indivíduos incluídos no estudo, adultos com DID, atingiram as recomendações mínimas de AF (Dairo et al., 2016).

Tabela 1. Recomendações de AF para indivíduos com DID (World Health Organization, 2020)

Atividade física aeróbica	150 a 300 minutos de AF aeróbica de intensidade moderada	75 a 150 minutos por semana de AF aeróbica de intensidade vigorosa	Combinação equivalente de atividades física de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana
Fortalecimento	Intensidade moderada ou maior , que envolvam os principais grupos musculares, em 2 ou mais dias da semana	---	---

Atividade Multicomponentes (idosos)	Atividade que enfatizem o equilíbrio funcional e o treino de força com intensidade moderada ou maior em 3 ou mais dias da semana	---	---
Benefícios adicionais	Aumentar a atividade física aeróbica de intensidade moderada para mais do que 300 minutos	Aumentar a atividade física aeróbica de intensidade vigorosa para mais do que 150 minutos	Combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana

Como resultados destes estilos de vida, indivíduos com DID apresentam maior probabilidade do que a população em geral para apresentarem excesso de peso ou obesidade, aumentando o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) e outras condições secundárias, como a diabetes *mellitus*, cancro, hipertensão, osteoporose e depressão (Borland et al., 2020; de Leeuw et al., 2023; Obrusnikova et al., 2022; Salomon et al., 2023). Para além de afetar negativamente a sua saúde, os estilos de vida que adotam afetam a sua qualidade de vida, ficando mais suscetíveis a morte precoce, relacionada a condições potencialmente evitáveis (Borland et al., 2020).

A prática regular de exercício físico tem revelado ser um método eficaz na melhoria da funcionalidade, capacidade cardiorrespiratória, mobilidade, desempenho nas atividades de vida diária (AVDs) e saúde mental, para além de diminuir o risco de DCV e metabólicas (Jacinto et al., 2023a). O exercício físico constitui assim uma estratégia útil e mesmo pequenas mudanças parecem estar associadas a melhores resultados de saúde futuros (Bouzas et al., 2018; Oppewal et al., 2020).

Apesar de conhecidos os benefícios, os indivíduos com DID não se envolvem nesta prática devido a inúmeras barreiras à prática de exercício físico que enfrentam. Uma revisão sistemática identificou diferentes fatores como barreiras à AF, nomeadamente fatores pessoais, familiares, sociais, financeiros e ambientais (Jacinto et al., 2021a). Alguns exemplos de barreiras presentes nesse estudo são a aceitação de um estilo de vida sedentário, falta de oportunidades inclusivas e programas adaptados à DID, falta de

espaços e técnicos qualificados, falta de transporte e recursos financeiros limitados (Borland et al., 2020; Jacinto et al., 2023a).

O projeto “Desporto para Todos na ESECS”, um projeto de exercício físico/desporto adaptado gratuito, surgiu para colmatar a falta de programas inclusivos e adaptados ao indivíduo com DID. O projeto foi iniciado em 2023, tendo sido realizado um estudo piloto, com a duração de 9 semanas, onde se propôs analisar o efeito que esse programa de exercício/desporto adaptado teria nos níveis de independência, autonomia e funcionalidade nas atividades de vida diária e também nos níveis de aptidão física dos indivíduos com DID (Tomé et al., 2024). Este primeiro estudo contou com 17 participantes, institucionalizados, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos. Foram avaliados dados antropométricos, a autonomia e funcionalidade através do questionário *World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0*, e aptidão física através de três testes, o *handgrip*, o *Time Up and Go (TUG)* e o *30 Second sit-to-stand*. As sessões semanais tinham a duração de aproximadamente 60 a 90 minutos e abordaram o voleibol, basquetebol, futebol e jogos tradicionais. Após as 9 semanas, houve apenas melhorias significativas no que diz respeito à autonomia e funcionalidade, não havendo alterações significativas quanto à aptidão física (Tomé et al., 2024).

A duração do projeto foi apontada como uma das possíveis causas para que não tivessem ocorrido alterações no que diz respeito à aptidão física, uma vez que a literatura existente sobre este tema sugere que a duração dos programas seja igual ou superior a 10 semanas, com sessões de 40 a 60 minutos. Para além disso, a estrutura das sessões é um fator de especial foco, uma vez que as componentes avaliadas (equilíbrio, agilidade e força muscular) não foram trabalhadas de maneira direta e a componente mais trabalhada nestas sessões (capacidade cardiorrespiratória) não foi incluída no processo de avaliação. Por outro lado, o tamanho reduzido da amostra, não é suficiente para que as conclusões obtidas neste estudo possam ser generalizadas e robustas (Tomé et al., 2024).

Tendo em conta as limitações apresentadas pelo estudo anterior (Tomé et al., 2024), juntamente com as barreiras à prática de exercício físico presentes na literatura, nomeadamente a falta de programas inclusivos e adaptados à DID, falta de espaços adaptados e aptos à prática de AF e a falta de técnicos com conhecimentos na área (Borland et al., 2020; Jacinto, Matos, et al., 2023), foi projetado um novo estudo que colmatasse todas essas lacunas. Para além de se tratar de um projeto totalmente gratuito,

é dada a possibilidade aos participantes de terem contacto com diversas modalidades desportivas, bem como a interação com estudantes da Licenciatura de Desporto e Bem-estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, e de providenciar aos estudantes momentos de aprendizagem para se tornarem melhores profissionais no futuro.

O presente estudo teve então como objetivo caracterizar uma população com DID, institucionalizada, ao nível da antropometria, composição corporal, capacidade funcional e força, bem como analisar o efeito de um programa baseado em modalidades desportivas com a duração de 30 semanas nas variáveis anteriormente mencionadas.

MÉTODO

Este estudo segue uma metodologia quasi-experimental, de acordo com a declaração de Helsínquia, e foi aprovado pelo Comité de Ética da Universidade da Beira Interior com o código CE-UBI-Pj-2023-061.

PARTICIPANTES

A amostra, por conveniência, conta com voluntários de duas Instituições de Solidariedade Social de Leiria, Oásis e Cercilei. Os critérios de inclusão são os seguintes: (1) adultos com DID, diagnóstico de DID leve, moderada ou grave (incluindo o diagnóstico de Síndrome de *Down*); (2) indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos; (3) capacidade para realizar as avaliações físicas. Como critérios de exclusão temos: (1) a presença a menos de 75% das sessões realizadas; (2) indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico; (3) falta do consentimento informado assinado.

Contamos assim com 26 sujeitos com DID, 12 do sexo masculino (46,2%) e 14 do sexo feminino (53,8%) (mínimo=18; máximo=61; M=36,73; DP=14,59), inscritos em duas instituições de solidariedade social (Cercilei n=11; Oásis n=15).

INSTRUMENTOS

ANTROPOMETRIA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Para avaliar a altura foi utilizado um estadiómetro (Seca 213), tendo sido os registos efetuados em centímetros (cm). A avaliação da composição corporal foi realizada com recurso a uma balança de bio impedância (Tanita Body Composition Analyzer BC-420MA). As variáveis avaliadas foram o peso corporal em quilogramas (kg), o índice de massa corporal (IMC), a massa gorda e a massa muscular, ambas em percentagem (%) (Alcántara-Cordero et al., 2020; American College of Sports Medicine, 2018; Jacinto, Oliveira, et al., 2021).

FORÇA

A força muscular foi avaliada nos membros superiores. Foi utilizado o teste de preensão manual, ou *Handgrip*, com recurso a um dinamómetro digital (Boer & Moss, 2016a; Obrusnikova et al., 2021). O teste apresenta boa viabilidade e confiabilidade na população em estudo (Oppewal & Hilgenkamp, 2019; Salb et al., 2015).

CAPACIDADE FUNCIONAL

A capacidade funcional foi avaliada através dos testes 6 minutos a caminhar, o *Time-Up and Go* (TUG) e o teste levantar-sentar.

Na literatura o TUG tem sido utilizado para determinar a agilidade, equilíbrio dinâmico e capacidade de movimento autónomo, a mobilidade e tarefas funcionais (Alcántara-Cordero et al., 2020; Cabeza-Ruiz et al., 2019; Rosety-Rodriguez et al., 2013; Salb et al., 2015). O 6 minutos a caminhar, além de ser utilizado como um método avaliativo para a capacidade funcional, também é utilizado para avaliar e tirar conclusões sobre a capacidade cardiorrespiratória (Boer & Moss, 2016a, 2016b; Oppewal et al., 2013). Em adição, para além de permitir avaliar a força dos membros inferiores, o teste levantar-sentar também tem sido utilizado para prever o declínio da capacidade funcional e mobilidade (Boer & Moss, 2016a; Oppewal & Hilgenkamp, 2019).

PROCEDIMENTOS

INICIAIS

As duas instituições foram contactadas, após ter sido confirmada a viabilidade do projeto, durante o mês de setembro para sua divulgação e questionar as mesmas sobre o seu interesse em participar. Tendo as instituições demonstrado interesse foi discutida a sua disponibilidade para reunir de modo a iniciar o projeto em outubro.

Após a reunião com as instituições foram providenciadas pelas mesmas a lista dos participantes. Foi então enviado o devido consentimento informado para recolha e tratamento dos dados, garantindo a confidencialidade por parte dos investigadores e colaboradores do projeto.

INTERVENÇÃO

As sessões de treino implementadas foram realizadas uma vez por semana, às segundas-feiras com a duração de aproximadamente 60 minutos, no Pavilhão do Lis, Leiria (Tabela2).

Além da promoção da atividade física e convívio, é pretendido com as sessões a introdução de modalidades desportivas, tendo sido escolhidas o andebol, basquetebol, futebol e voleibol como modalidades a abordar. As sessões apresentam por base a seguinte estruturação (Bompa & Haff, 2009): um momento de conversa inicial e aquecimento (jogos pré didáticos ou até mesmo jogos alargados com regras para estimular

a atenção); uma parte fundamental (trabalho de estações/circuitos, onde estão incluídas 3 ou 4 tarefas direcionadas para a iniciação à modalidade que estamos a abordar); uma tarefa jogada (situação de jogo, por norma); e por fim um momento livre (exploração livre dos materiais das diferentes modalidades). A mesma modalidade desportiva era abordada ao longo de duas ou três sessões com o objetivo de evoluir das tarefas direcionadas individuais para situações de jogo grupais.

No final das sessões os participantes são convidados a dar a sua opinião sobre a sessão através da atribuição de um voto à mesma. É dada aos participantes uma tampa de garrafa que deverão colocar numa de três caixas, uma caixa com uma cara feliz verde, uma cara neutra amarela e uma cara triste vermelha, onde devem votar se gostaram, se gostaram mais ao menos ou não gostaram da sessão, respetivamente. Este método de avaliação da satisfação das sessões foi adaptado do estudo de Spitzer et al. (1995).

Os planos elaborados ao longo da implementação do projeto constam no Anexo I. Apesar da existência de um plano para guiar a sessão, o planeamento não é fixo, podem ser realizados ajustes para ir de encontro às características dos participantes, tendo sempre em conta a sua dificuldade ou facilidade na realização da tarefa, e progresso na aquisição de competências.

Para monitorizar a intensidade das sessões foi utilizada a Escala de *Borg* Modificada. A escala mede o esforço percebido pelo participante durante o exercício e revela-se uma ferramenta importante na monitorização da intensidade do esforço físico. A pontuação varia de 0 a 10, nenhuma intensidade de esforço e esforço máximo, respetivamente (Borg, 1998). No final cada sessão a escala foi aplicada, com o intuito de supervisionar o nível de intensidade de cada sessão.

Ao longo do projeto foram realizadas várias ações com o intuito de promover o convívio entre as duas instituições e o convívio dos participantes do projeto com estudantes da Licenciatura de Desporto e Bem-estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, servindo também como momentos de aprendizagem para estes estudantes.

AVALIAÇÃO

Foram realizados, em dois momentos (M0 e M1), testes de aptidão física. Os testes de aptidão física foram realizados no pavilhão onde decorreram as sessões no início (M0) e no final do projeto (M1).

Para a avaliação da composição corporal os participantes tinham de se colocar descalços, sem meias, na balança e permanecer quietos durante a avaliação. A balança foi desinfetada após cada utilização. O teste de preensão manual foi avaliado na posição de pé, com os pés ligeiramente afastados, e ao sinal tinha de apertar o dinamómetro o máximo que conseguisse. Foram realizadas três repetições para cada mão com, aproximadamente, 10 segundos de descanso entre cada tentativa. No levantar-sentar o participante começa sentado numa cadeira, com os braços cruzados, e costas retas. Ao sinal o participante deve levantar-se até à posição vertical e voltar a sentar-se o máximo que conseguir durante 30 segundos. O teste é demonstrado uma vez e o participante só o pode executar uma vez. Para o TUG o participante também inicia o teste sentado, com as mãos nas coxas, e tem de se levantar, percorrer uma distância de 2,44 metros, sem correr, e voltar a sentar-se. Após demonstração do teste, o participante pode ensaiar uma vez, de seguida deverá efetuar duas tentativas, o valor mais baixo é o valor a considerar. O último teste é 6 minutos a caminhar, o participante tem de percorrer um percurso de 45,7 metros, com segmentos de 4,57 metros, durante 6 minutos o mais depressa possível sem correr.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi efetuada uma análise descritiva dos dados recolhidos através de medidas de tendência central e de dispersão, incluindo o intervalo de confiança a 95%.

Para calcular a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk* ($N < 50$), no qual não foi encontrada normalidade de distribuição em todas as variáveis, pelo que foram, posteriormente, realizados testes não paramétricos. Para comparar os dois momentos (antes e depois do programa de intervenção), foi realizado o teste de hipóteses de *Wilcoxon* para as diferentes variáveis em estudo. Foi calculado o tamanho do efeito η^2 (adequado para o teste de *Wilcoxon*, permitindo a comparação de dois grupos emparelhados) e os valores de referência assumidos foram: Efeito "pequeno" ≥ 0.01 , efeito "médio" ≥ 0.3 e efeito "grande" ≥ 0.5 (Cohen, 1988; Fritz et al., 2012).

O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em 5% e a análise foi efetuada no programa IBM SPSS, versão 29.

RESULTADOS

A Tabela 3 apresenta a estatística descritiva das variáveis estudadas, em cada um dos momentos (pré-intervenção e pós-intervenção). Relativamente às variáveis, é possível verificar um aumento nos valores da média no período pós-intervenção, excetuando as variáveis relativas à preensão manual cujo valor pós-intervenção foi menor que no período pré-intervenção.

Tabela 3. Estatística descritiva das variáveis em estudo.

Variáveis	M _{pré}	M _{pós}	DP _{pré}	DP _{pós}	Mediana _{pré}	Mediana _{pós}	IQ _{pré}	IQ _{pós}
Massa corporal (kg)	69.15	71.62	14.16	14.66	67.40	71.40	23.65	23.05
IMC	27.16	27.98	5.72	5.74	26.35	27.30	8.37	9.32
Massa muscular (kg)	46.08	48.11	7.33	10.54	44.05		11.15	
Massa gorda (kg)	20.59	20.78	10.92	10.50	20.70	19.50	20.47	20.22
Preensão manual (drt)	24.61	24.83	8.60	11.75	24	21.60	15.70	18.90
Preensão manual (esq)	22.40	21.88	9.52	10.70	20.30	19.70	14	16.90
Levantar e sentar (s)	11.81	13.26	3.32	4.09	11.50	13	4	6.25
TUG (s)	6.71	6.73	3.15	3.59	5.51	5.57	3.26	2.74
6 minutos a caminhar (m)	477.65	533.19	107.15	124.70	503.84	562.11	192.52	190.80

Notes: M = média; DP = desvio padrão; IQ = intervalo interquartil; kg = quilograma; drt = direita; esq = esquerda; s = segundos; m = metros.

A Tabela 4 apresenta a comparação entre os dois momentos (pré intervenção vs pós intervenção) relativamente às variáveis acima referidas. No momento pós intervenção, observam-se diferenças significativas em todas as variáveis exceto a massa gorda (kg), os testes de preensão manual e o TUG (s). Também na tabela 4 vimos o *eta square*, uma medida de tamanho de efeito, da qual podemos tirar ilações sobre o impacto ou magnitude. Analisando esta medida, podemos ver que os valores mais elevados foram os da massa muscular (kg) e 6 minutos a caminhar (m).

Tabela 4. Comparação entre os dois momentos (pré intervenção e pós intervenção).

	<i>z</i>	<i>p</i>	η^2
Massa corporal (kg)	-2.98	0.003*	0.342 (médio)
IMC	-2.93	0.003*	0.330 (médio)
Massa muscular (kg)	-3.39	<0.001*	0.442 (médio)
Massa gorda (kg)	-1.40	0.161	-
Preensão manual (drt)	-2.44	0.808	-
Preensão manual (esq)	-0.877	0.381	-
Levantar e sentar (s)	-2.50	0.012*	0.240 (pequeno)
TUG (s)	-0.52	0.603	-
6 minutos a caminhar (m)	-3.37	<0.001*	0.437 (médio)

Notes: *z* = valor do teste de Wilcoxon; *p* = nível de significância; * $p \leq 0,05$; η^2 = eta square.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar o efeito de um programa baseado em modalidades desportivas com a duração de 30 semanas nas variáveis antropometria, composição corporal, capacidade funcional e força.

ANTROPOMETRIA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Foram encontradas diferenças significativas nas variáveis antropometria e composição corporal. Como podemos ver pela interpretação das tabelas, a massa muscular aumentou do momento pré-intervenção para o momento pós-intervenção, ao contrário do estudo anterior (Tomé et al., 2024). Como resultado do aumento da massa muscular, o peso corporal também pode ter aumentado, influenciando o valor de IMC que vai apresentar um valor mais elevado.

FORÇA

No que diz respeito aos valores do teste de prensão manual, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. A ausência de diferenças poderá dever-se ao facto de, na maioria das sessões, os grupos musculares dos membros superiores não terem sido os mais solicitados.

CAPACIDADE FUNCIONAL

Também na capacidade funcional foram obtidos resultados estatisticamente significativos, nos valores do teste de levantar-sentar e do teste de 6 minutos a caminhar. Os valores do teste levantar-sentar aumentaram do momento pré-intervenção para o momento pós-intervenção, além de nos fornecer informações sobre melhorias na capacidade funcional, nomeadamente na mobilidade, os resultados deste também nos permitem tirar ilações sobre a força dos membros inferiores do participante. Uma vez que ocorreu um aumento nos valores do teste, podemos dizer que a força dos membros inferiores dos participantes também aumentou. Ao longo das sessões a estrutura anatómica mais solicitada foram os membros inferiores, tendo isso em conta, é expectável que esta musculatura acabe por se desenvolver mais comparativamente a outras. Um estudo apresentou resultados semelhantes, onde o grupo que realizou treino aeróbico contínuo não apresentou melhorias na força de prensão manual, mas apresentou mais força nos membros inferiores quando comparado com o grupo de controlo, tendo como possível explicação a intervenção basear-se em sessões de caminhada e ciclismo de longa duração (Boer & Moss, 2016a). Esta informação assume um papel importante pois os

indivíduos com DID apresentam valores de força muscular menores em comparação com a população em geral, principalmente no que diz respeito à força dos membros inferiores (Boer & Moss, 2016a).

Os valores do teste 6 minutos a caminhar também aumentaram, este aumento demonstra que os participantes conseguiram percorrer uma maior distância ao longo de 6 minutos após o programa. Para além de ilações sobre a capacidade funcional, através do teste 6 minutos a caminhar também é possível retirar ilações sobre a capacidade cardiorrespiratória, que também aumentou de acordo com os valores do teste apresentados. Uma revisão sistemática também apresentou resultados que comprovam que o exercício pode melhorar a capacidade cardiorrespiratória (Bouzas et al., 2018).

A capacidade funcional está relacionada com a capacidade de execução das atividades de vida diária e, uma vez que os indivíduos com DID passam por um envelhecimento precoce (Boer & Moss, 2016a; Oviedo et al., 2017), a obtenção de resultados significativos traduz-se numa possível capacidade de realizar mais facilmente as suas atividades de vida diária. Quanto à capacidade cardiorrespiratória, sabemos que foi a mais trabalhada ao longo do projeto, e os resultados obtidos acabam por ser coerentes com esse aspeto. Este aspeto reveste-se de particular relevância uma vez que, uma baixa capacidade cardiorrespiratória afeta negativamente o desempenho de AVDs e a independência, a capacidade funcional do indivíduo, para além de afetar a qualidade de vida (Jacinto et al., 2023b).

LIMITAÇÕES

Apesar de uma maior duração em comparação a estudos já realizados (Boer & Moss, 2016a; Bouzas et al., 2018; Jacinto, Matos, et al., 2023; Jacinto, Oliveira, et al., 2023; Salomon et al., 2023; Tomé et al., 2024), o que podemos realçar como aspeto positivo, a frequência semanal das sessões não corresponde ao que é sugerido pela literatura como desejável. A *American College of Sports Medicine* (2018) recomenda a prática de 3 a 7 dias por semana de treino cardiorrespiratório e 3 a 5 vezes por semana a prática de exercícios aeróbicos (Obrusnikova et al., 2022). Em revisões sistemáticas existentes sobre o tema a frequência média de sessões por semana foi de 3 sessões (Jacinto et al., 2023b; Obrusnikova et al., 2022). Posto isto, sugere-se que, em estudos futuros, sejam consideradas intervenções com uma frequência semanal superior (2 a 3 vezes por semana).

A aplicação de testes de aptidão física por indivíduos que não as dinamizadoras do projeto, como foi o caso do teste de preensão manual, também é uma limitação apresentada pelo estudo. Apesar de ter sido definido um protocolo que serve de fio condutor à aplicação dos testes no presente estudos, existem aspetos, como a experiência, a explicação de forma breve e clara e o incentivo, principalmente nesta população, que diferem de indivíduo para indivíduo e podem levar a alterações na execução do teste e por sua vez nos resultados.

Independentemente dos resultados positivos obtidos no projeto, é necessário que a prática de atividade física (incluindo o recurso a modalidades desportivas, como foi o caso neste projeto) continue a ser consistente, e até mesmo mais frequente, na vida dos participantes para que os resultados obtidos se mantenham. A inclusão destes programas na vida e rotina dos indivíduos com DID, quer sejam fornecidos pelas instituições quer pelas autarquias, pode levar os participantes, e também as suas famílias, a estarem mais conscientes do tipo de atividades disponíveis para serem mais ativos fisicamente e conduzir a um envelhecimento mais saudável (Jacinto et al., 2023b; MacDonald et al., 2022). Para isso, as instituições devem procurar programas já existentes ou criar condições para os ter. Perante a importância da atividade física para a saúde, as comunidades, por meio das autarquias, podem responsabilizar-se pela criação de programas dirigidos por profissionais habilitados e oferecer oportunidades únicas e inclusivas.

CONCLUSÃO

Em suma, um programa de exercício baseado em modalidades desportivas parece ter efeitos positivos nas variáveis antropometria, composição corporal, capacidade funcional e capacidade cardiorrespiratória, devendo ser realçada a importância destes dados.

O nosso programa de exercício baseado em modalidades desportivas parece ser eficaz na melhoria da composição corporal (massa corporal e massa muscular) e na melhoria da capacidade funcional, podendo atenuar barreiras à prática desportiva como a falta de oportunidades inclusivas e adaptadas à DID e espaços para a prática desportiva. Além dos resultados estatísticos positivos, é de realçar também os resultados positivos que este programa teve nos participantes. A sua elevada satisfação com o programa era visível ao longo de todas as sessões e também nos era reportada pelos responsáveis das instituições.

REFERÊNCIAS

- Alcántara-Cordero, F. J., Gómez-Píriz, P. T., Sánchez-López, A. M., & Cabeza-Ruiz, R. (2020). Feasibility and reliability of a physical fitness tests battery for adults with intellectual disabilities: The SAMU DIS-FIT battery. *Disability and Health Journal*, *13*(3). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100886>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 Ed., Text Revision).
- Boer, P. H., & Moss, S. J. (2016a). Effect of continuous aerobic vs. interval training on selected anthropometrical, physiological and functional parameters of adults with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, *60*(4), 322–334. <https://doi.org/10.1111/jir.12251>
- Boer, P. H., & Moss, S. J. (2016b). Validity of the 16-metre PACER and six-minute walk test in adults with Down syndrome. *Disability and Rehabilitation*, *38*(26), 2575–2583. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1137982>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition* (5th Edition). Human Kinetics.
- Borg, G. (1998). *Borg's Perceived Exertion And Pain Scales*. <https://www.researchgate.net/publication/306039034>
- Borland, R. L., Hu, N., Tonge, B., Einfeld, S., & Gray, K. M. (2020). Participation in sport and physical activity in adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, *64*(12), 908–922. <https://doi.org/10.1111/jir.12782>
- Bouzas, S., Martínez-Lemos, R. I., & Ayán, C. (2018). Effects of exercise on the physical fitness level of adults with intellectual disability: a systematic review. In *Disability and Rehabilitation* (Vol. 41, Issue 26, pp. 3118–3140). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1491646>

- Cabeza-Ruiz, R., Alcántara-Cordero, F. J., Ruiz-Gavilán, I., & Sánchez-López, A. M. (2019). Feasibility and reliability of a physical fitness test battery in individuals with down syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152685>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Edition).
- Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H., & Oskrochi, G. R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. In *Preventive Medicine Reports* (Vol. 4, pp. 209–219). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.008>
- de Leeuw, M. J., Oppewal, A., Elbers, R. G., Hilgenkamp, T. I. M., Bindels, P. J. E., & Maes-Festen, D. A. M. (2023). Associations between physical fitness and cardiovascular disease in older adults with intellectual disabilities: Results of the Healthy Ageing and Intellectual Disability study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(6), 547–559. <https://doi.org/10.1111/jir.13027>
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2–18.
- Jacinto, M., Matos, R., Monteiro, D., Antunes, R., Caseiro, A., Gomes, B., Campos, M. J., & Ferreira, J. P. (2023). Effects of a 24-week exercise program on anthropometric, body composition, metabolic status, cardiovascular response, and neuromuscular capacity, in individuals with intellectual and developmental disabilities. *Frontiers in Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1205463>
- Jacinto, M., Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A. D., Matos, R., & Ferreira, J. P. (2021). Prescription and effects of strength training in individuals with intellectual disability—a systematic review. *Sports*, 9(9). <https://doi.org/10.3390/SPORTS9090125>
- Jacinto, M., Oliveira, R., Martins, A. D., Brito, J. P., Matos, R., & Ferreira, J. P. (2023). Prescription and Effects of Cardiorespiratory Training in Individuals with




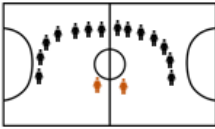
- Intellectual Disability: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14).
<https://doi.org/10.3390/healthcare11142106>
- Jacinto, M., Vitorino, A. S., Palmeira, D., Antunes, R., Ferreira, J. P., Bento, T., & Matos, R. (2021). Perceived barriers of physical activity participation in individuals with intellectual disability—A systematic review. *Healthcare (Switzerland)*, 9.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9111521>
- MacDonald, C., Bush, P. L., & Foley, J. T. (2022). Physical activity promotion and adults with intellectual disabilities: A neglected area. *Journal of Intellectual Disabilities*, 26(2), 509–521. <https://doi.org/10.1177/1744629521995345>
- Obrusnikova, I., Firkin, C. J., Cavalier, A. R., & Suminski, R. R. (2021). Effects of resistance training interventions on muscular strength in adults with intellectual disability: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1910738>
- Obrusnikova, I., Firkin, C. J., & Farquhar, W. B. (2022). A systematic review and meta-analysis of the effects of aerobic exercise interventions on cardiorespiratory fitness in adults with intellectual disability. *Disability and Health Journal*, 15(1).
<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101185>
- Oppewal, A., & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Adding meaning to physical fitness test results in individuals with intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1527399>
- Oppewal, A., Hilgenkamp, T. I. M., van Wijck, R., & Evenhuis, H. M. (2013). Cardiorespiratory fitness in individuals with intellectual disabilities-A review. In *Research in Developmental Disabilities* (Vol. 34, Issue 10, pp. 3301–3316).
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.07.005>
- Oppewal, A., Maes-Festen, D., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Small Steps in Fitness, Major Leaps in Health for Adults with Intellectual Disabilities. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 48(2), 92–97. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000216>


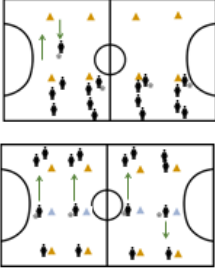



- Oviedo, G. R., Travier, N., & Guerra-Balic, M. (2017). Sedentary and physical activity patterns in adults with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph14091027>
- Rosety-Rodriguez, M., Camacho, A., Rosety, I., Fornieles, G., Rosety, M. A., Diaz, A. J., Rosety, M., & Ordonez, F. J. (2013). Resistance circuit training reduced inflammatory cytokines in a cohort of male adults with Down syndrome. *Medical Science Monitor*, *19*, 949–953. <https://doi.org/10.12659/MSM.889362>
- Salb, J., Finlayson, J., Almutaseb, S., Scharfenberg, B., Becker, C., Sieber, C., & Freiburger, E. (2015). Test-retest reliability and agreement of physical fall risk assessment tools in adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, *59*(12), 1121–1129. <https://doi.org/10.1111/jir.12216>
- Salomon, C., Bellamy, J., Evans, E., Reid, R., Hsu, M., Teasdale, S., & Trollor, J. (2023). ‘Get Healthy!’ physical activity and healthy eating intervention for adults with intellectual disability: results from the feasibility pilot. *Pilot and Feasibility Studies*, *9*(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01267-5>
- Schalock, R. L., Luckasson, R., & Tassé, M. J. (2021). An Overview of: Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports (12th ed.). *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, *126*(6), 439–442. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-126.6.439>
- Spitzer, S., Cupp, R., & Parke, R. D. (1995). School Entrance Age, Social Acceptance, and Self-Perceptions in Kindergarten and 1st Grade. In *Early Childhood Research Quarterly* (Vol. 10).
- Tomé, A., Antunes, R., Monteiro, D., Matos, R., Rodrigues, F., Amaro, N., & Jacinto, M. (2024). Effects of an exercise programme on the autonomy, independence and physical fitness of individuals with Intellectual and Developmental Disabilities-A Pilot Study Efectos de un programa de ejercicios sobre la autonomía, la independencia y la forma física de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo-Un estudio piloto. In *Retos* (Vol. 53). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR AT A GLANCE.*


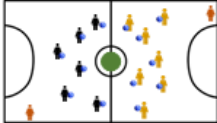




ANEXOS


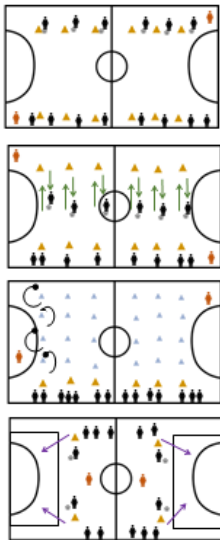



ANEXO 1: PLANOS DAS SESSÕES

Plano de sessão – OASIS e Cercilei			
Data: 30/10/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI		Material: 4 bolas de basquetebol, 4 bolas de voleibol, 4 bolas de andebol, 4 balões, 8 cones, diversos coletes e tanita.	
Sessão n.º: 1			
Conteúdo da sessão: Explorar as modalidades de futebol, basquetebol, andebol, voleibol.			
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
Término das avaliações iniciais		15'	Tanita Cadeira e Cone
Jogo pré-desportivo			
<p>"O Rei Manda"</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem realizar os deslocamentos solicitados pelos técnicos (e.g.: deslocamento lateral/retaguarda, saltar, correr)</p>		10'	-
Habilidades Essenciais			
<p>Divididos em quatro grupos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e regressar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Deslocação em drible com bola de basquetebol; 2) Deslocação com domínio da bola de futebol nos pés; 3) Deslocação em drible com bola de andebol; 4) Deslocação com balão, sem deixar que este caia ao chão. 		20'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; Balões.
Jogo final			
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados no exercício anterior.		10'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; Balões.
Retorno à calma			
Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.		5'	-









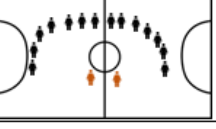
Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 08/11/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI	Material: 4 bolas de basquetebol, 4 bolas de voleibol, 4 bolas de andebol, 4 bolas de futebol, 1 bola de esponja, 10 cones e diversos coletes.		
Sessão n.º: 2			
Conteúdo da sessão: Explorar as modalidades de futebol, basquetebol, andebol e voleibol.			
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo 10 passes e lançar</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem realizar 10 passes entre si com a bola de esponja, ao 10º passe, a pessoa que tem a bola deve lançá-la de modo a acertar num colega à sua escolha (apenas é permitido acertar no colega da cintura para baixo).</p>		10'	Bola de esponja
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em quatro grupos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e lançar/passar a bola ao colega que está à sua frente.</p> <p>2) Divididos em oito grupos, dispostos atrás dos dois cones mais distantes, os participantes devem realizar a deslocação desde o local onde se encontram até meio do percurso e lançar/passar a bola ao colega que está à sua frente.</p> <p>a) Deslocação em drible com bola de basquetebol e passe picado e/ou passe de peito;</p> <p>b) Deslocação com domínio da bola de futebol nos pés e passe;</p> <p>c) Deslocação em drible com bola de andebol e passe picado e/ou passe de peito;</p> <p>d) Deslocação com bola de voleibol, sem deixar que esta caia ao chão e passe.</p>		20'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; 4 bolas de voleibol.
<p>Jogo final O jogo do Meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta interceptá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>a) Meinho com bola de futebol</p> <p>b) Meinho com bola de voleibol</p> <p>A meio do tempo os grupos trocam de modalidade.</p>		15'	
<p>Jogo final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados no ao longo da sessão.</p>		10'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; 4 bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-








Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 13/11/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 3 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de andebol		Material: 2 bola de esponja, 7 bolas de andebol, 14 cones e 7 coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo 10 passes e acertar</p> <p>Dispostos numa roda concêntrica, os participantes devem passar a bola entre si. Sempre que realizam um passe devem trocar de posição com o colega a quem lançaram a bola. Ao 10º passe, a pessoa que tem a bola deve lançá-la de modo a acertar num colega à sua escolha (apenas é permitido acertar no colega da cintura para baixo). O colega deve tentar desviar-se da bola sem abandonar a roda.</p> <p>Adaptação: - Lançar a bola para acertar num colega ao 5º passe</p>		10'	1 bola de esponja
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Em pares, os participantes devem realizar o lançamento da bola ao colega que se encontra à sua frente. A receção do passe deve ser feita com as duas mãos. a) passe picado b) passe de ombro</p> <p>2) Em pares, os participantes devem deslocar-se de um cone para o outro, realizando passes entre si. A receção do passe deve ser feita com as duas mãos. a) passe picado b) passe de ombro</p> <p>3) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve driblar a bola desde o primeiro cone até ao segundo cone. Quando chega ao segundo cone, o participante deve realizar o remate para a baliza.</p>		Total: 25 minutos Exercício 1 e 2: 15 minutos Exercício 3: 10 minutos	7 bolas de andebol; 14 cones
<p>Jogo final Jogo do piolho</p> <p>Divididos em duas equipas de sete elementos cada, os participantes posicionam-se nas respetivas áreas de jogo. Os dois elementos que se encontram nas extremidades do campo são os "piolhos", os restantes participantes estão posicionados na zona principal do campo. Cada equipa deve realizar cinco passes entre si (incluindo o piolho) sem deixar a bola cair ao chão, quando o conseguirem fazer, podem atirar a</p>		15'	2 bola de esponja; 7 coletes; 12 cones.
<p>bola a um elemento da equipa adversária (da cintura para baixo). Se acertarem, a pessoa deve deslocar-se para junto do piolho da sua equipa. Ganha o jogo quem conseguir eliminar da zona principal do campo o maior número de adversários. O jogo tem início com o lançamento da bola por um dos piolhos.</p> <p>Adaptação: - Separados em duas equipas, distribuídos pelo campo, os participantes fazem 3 passes entre si e depois lançam para tentar acertar num jogador da equipa adversária. Caso o participante seja acertado com a bola, deve ficar parado no local até que um colega da equipa lhe toque na mão para o salvar.</p>			
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

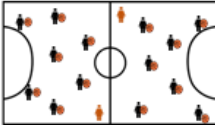




Plano de sessão – CerciLei			
Data: 20/11/2023 e 13/11/2023		Local: Pavilhão do Lis e Pavilhão da ESECS	Horário: 11h30 - 12h30 e 14h00-15h00
Duração: 80 minutos cada			
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS		Material:	
Sessão nº: 4		Segunda-feira: 2 bolas de esponja, 8 bolas de andebol, 16 cones	
Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de andebol		Quinta-feira: 14 bola de esponja, 14 bolas de andebol, 1 bola de pilates e 16 cones.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo 10 passes e acertar</p> <p>Dispostos numa roda concêntrica, os participantes devem passar a bola entre si. Sempre que realizam um passe devem trocar de posição com o colega a quem lançaram a bola. Ao 10º passe, a pessoa que tem a bola deve lançá-la de modo a acertar num colega à sua escolha (apenas é permitido acertar no colega da cintura para baixo). O colega deve tentar desviar-se da bola sem abandonar a roda.</p> <p>Adaptação: - Duas bolas em simultâneo - Duas rodas, dividindo assim o grupo em dois</p> <p>Bola para o campo adversário</p> <p>Duas equipas, constituídas por sete elementos cada, dispostas em lados opostos do campo, devem lançar as bolas que têm à disposição contra a bola de pilates, situada no centro do campo, com o objetivo de a fazer chegar ao campo da equipa adversária. (Aquecimento da OASIS)</p>	 	10'	2 bola de esponja; 1 bola de pilates; 14 bolas de andebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em quatro equipas de três ou quatro elementos cada, os participantes devem lançar a bola em direção aos cones, tentando derrubar os cones da cor da sua equipa. Um jogador de cada equipa lança a bola e após o lançamento vai para o fim da fila, permitindo que o próximo participante se posicione para lançar a bola. Ganha a primeira equipa a derrubar todos os cones da sua cor.</p> <p>2) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve driblar a bola desde o primeiro cone até ao segundo cone. Quando chega ao segundo cone, o participante deve realizar o remate para a baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p> <p>3) A pares, os participantes devem deslocar-se em direção à baliza, realizando passes entre si, finalizando com remate à baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>	  	Total: 20 minutos Exercício 1 e 2: 10 minutos Exercício 3: 10 minutos	8 bolas de andebol/14 bolas de esponja; 16 cones
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		6'	-






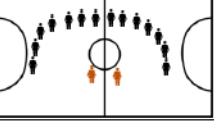
Plano de sessão – OASIS e Cercilei			
Data: 27/11/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão nº: 5 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol	Material: 8 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 28 cones		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta interceptá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado; 		10'	2 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar passe e receção com o colega que se encontra à sua frente.</p> <p>2) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar deslocação com bola, à vez, desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente. No regresso, devem parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente. Este deve rececionar a bola e dar início à tarefa.</p> <p>3) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente. Ao contornar o último cone, os participantes devem regressar ao ponto de partida conduzindo a bola em linha reta.</p> <p>4) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve rematar à baliza. Após rematar, o participante deve ir buscar a bola e posicionar-se no fim da fila para dar a vez a outro colega.</p> <p>Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>		Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 28 cones;
<p>Jogo final</p> <p>Divididos em quatro equipas de três ou quatro elementos cada, os participantes devem chutar a bola em direção aos cones, tentando derrubar os cones da cor da sua equipa. Um jogador de cada equipa chuta e vai para o fim da fila, permitindo que o próximo participante se posicione para fazer o remate.</p> <p>Ganha a primeira equipa a derrubar todos os cones da sua cor</p>		Total: 15 minutos	8 bola de futebol; 12 cones.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 05/12/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão nº: 8 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol	Material: 8 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 28 cones; 16 coletes; 2 arcos.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta interceptá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação: - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado;</p>		10'	2 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar deslocação com bola, à vez, desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente. No regresso, devem parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente. Este deve rececionar a bola e dar início à tarefa.</p> <p>2) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente. Ao contornar o último cone, os participantes devem regressar ao ponto de partida conduzindo a bola em linha reta.</p> <p>3) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve rematar à baliza. Após rematar, o participante deve ir buscar a bola e posicionar-se no fim da fila para dar a vez a outro colega. Adaptação: Com guarda-redes na baliza; A uma distância superior.</p> <p>4) A pares, o participante que tem a bola na sua posse, deve realizar o passe para o colega que se encontra posicionado mais à frente e, de seguida, deslocar-se até ao cone, receber a bola e rematar à baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>	 	Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 24 cones;
<p>Jogo final Opção 1: Divididos duas equipas, os participantes devem, à vez, contornar os cones, apanhar um colete que esteja no chão e correr até ao arco, da sua equipa, para o colocar lá dentro. Ganha a equipa que conseguir recolher o maior número de coletes.</p> <p>Opção 2: Situação de jogo</p> <p>Em meio-campo, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os atacantes tentam criar oportunidades de golo, através de deslocamentos pelo campo e circulação de bola entre equipas. Adaptação: Guarda-redes</p>	 	Total: 15 minutos	8 cones; 16 coletes; 2 arcos; 2 bolas de futebol.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-






Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 11/12/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão n.º: 7 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol	Material: 8 bolas de futebol, 1 bola com guizos, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 30 cones, 20 coletes, 2 arcos.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta interetá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado; 		10'	2 bolas de futebol, 1 bola com guizos.
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos, em grupos de três ou quatro elementos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem chutar a bola e tentar derrubar o maior número de cones possível.</p> <p>2) Divididos em três filas, posicionados atrás do primeiro cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente e rematar à baliza. Após o remate devem ir buscar a sua bola e dar a vez ao participante seguinte.</p> <p>3) Divididos em três filas, posicionados atrás do primeiro cone, os três primeiros participantes devem realizar passes entre si, em deslocamento no campo, quando chegam mais próximos da baliza, um dos três participantes executa o remate. Seta verde: representa os passes entre os participantes Seta lilás: o deslocamento que deve ser feito no campo para receberem a bola</p> <p>4) Divididos em duas equipas, os participantes devem, à vez, realizar deslocamento com bola até à zona dos coletes, apanhar um deles e regressar, na mesma em deslocamento com bola, até ao arco, da sua equipa, para o colocar lá dentro. Ganha a equipa que conseguir recolher o maior número de coletes.</p>	   	Total: 25 minutos	8 bolas de futebol; 1 bola com guizos, 20 coletes; 2 arcos; 30 cones.
<p>Jogo Final Opção 1: Situação de Jogo</p> <p>Em meio-campo, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os atacantes tentam criar oportunidades de golo, através de deslocamentos pelo campo e circulação de bola entre equipa.</p> <p>Adaptação: Guarda-redes</p> <p>Opção 2: Futebol Humano</p> <p>Divididos em duas equipas, cada uma delas posicionada em metade do campo, os participantes devem tentar que um dos elementos da sua equipa consiga chegar à baliza do adversário sem ser interetado por nenhum elemento da equipa oposta.</p>	 	Total: 15 minutos	2 bolas de futebol; Coletes.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-






Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 18/11/2023	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 8 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de basquetebol.	Material: 8 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 10 cones e diversos coletes.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Divididos em duas rodas, os participantes devem passar a bola entre si. Antes de passar a bola, com passe picado ou de peito, devem dizer o nome do colega a quem a vão passar.</p> <p>a) Ter alguém no meio a tentar intersejar a bola</p>		5'	Bola de basquetebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em quatro/cinco grupos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação com a bola em drible desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente.</p> <p>a) Passe picado b) Passe de peito</p> <p>2) Divididos em quatro/cinco grupos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente, realizando o drible. Ao regressarem para o final da fila, devem fazer apenas o deslocamento em drible, sem contornar os cones.</p>	 	20'	8 bolas de basquetebol;
<p>3) Divididos em quatro grupos, dois a dois, os participantes devem deslocar-se em drible e realizar passes entre si, passe picado ou passe de peito, até estarem perto do cesto. Quando estiverem perto do cesto podem encestar.</p>			
<p>4) Divididos em dois grupos, atrás da linha de lançamento livre, à vez, os participantes devem realizar o lançamento ao cesto.</p>			
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados no ao longo da sessão.</p>		10'	8 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-










Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 08/01/2024	Local: Pavilhão da ESECS	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão nº: 9 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de basquetebol.		Material: 8 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 10 cones e diversos coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Dispersos pelo campo os participantes devem driblar a bola de basquetebol livremente. Quando o técnico apitar devem parar, escutar a cor que ele indicar e dirigirem-se, a realizar o drible, até um objeto que tenha essa cor. Podem tocar na cor com o pé ou mão.</p>		5'	14 bolas de basquetebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Cada participante terá uma bola de basquetebol e deverá controlá-la da seguinte forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> À volta da cintura; À volta dos joelhos; À volta da cabeça; Lançar a bola ao ar e apanhar. <p>Adaptação: realizar os movimentos enquanto caminha pelo campo.</p> <p>2) Divididos em pares, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Passe picado Passe de peito 		30'	8 bolas de basquetebol;
<p>3) Divididos em quatro grupos, dois a dois, os participantes devem deslocar-se em drible e realizar passes entre si, passe picado ou passe de peito, até estarem perto do cesto. Quando estiverem perto do cesto podem encestar.</p> <p>4) Divididos em dois grupos, atrás da linha de lançamento livre, à vez, os participantes devem realizar o lançamento ao cesto.</p>			
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados ao longo da sessão.</p>		10'	8 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-








Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 15/01/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão nº: 10 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de basquetebol.		Material: 14 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 14 cones e 10 coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem driblar a bola de basquetebol livremente. Ao som do apito, devem parar, escutar a tarefa que o técnico indicar e realizá-la. Novamente, ao som do apito, voltam a driblar a bola pelo campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar até à cor indicada; - Lançar a bola ao ar e apanhar; - Driblar com as duas mãos; - Driblar só com uma mão; - Driblar com a mão não dominante; - Driblar a bola à volta do corpo; - Drible com troca de mão. <p>Habilidades Essenciais</p>		5'	14 bolas de basquetebol
<p>1) Divididos em quatro grupos, três a três, os participantes que se encontram nas extremidades do campo, devem deslocar-se em drible e realizar passes entre si, desmarcando-se para que consigam encestar. O participante que está no centro, tenta interceptar a bola e impedir que estes marquem cesto.</p>		30'	Bolas de basquetebol;
<p>2) Divididos em quatro grupos, os participantes devem contornar os cones que estão dispostos à sua frente e posteriormente realizar o lançamento na passada, utilizando os arcos no chão como apoio à realização do lançamento.</p> <p>3) Divididos em quatro equipas, duas em cada metade do campo, os participantes de cada equipa devem tentar passar a bola entre si, fazendo um total de 5 passes sem que esta seja interceptada pelos colegas da equipa adversária. Caso consigam concretizar os 5 passes, devem realizar o lançamento da bola ao cesto.</p>	 		
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados no ao longo da sessão.</p>		10'	14 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 22/01/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI	Material: 4 bolas de basquetebol, 9 bolas de voleibol, 4 bolas de andebol, 4 bolas de futebol, 4 bola de esponja, 5 balões; 14 cones amarelos e 8 cones verdes e diversos coletes.		
Sessão nº: 11	Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de voleibol.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo O jogo da batata quente</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda e passar a bola entre si, dizendo o nome da pessoa para quem vão passar a bola, enquanto o técnico canta "batata que passa quente, batata que passou, quem fica com a batata que se queimou". Devem passar a bola o mais rapidamente possível para que esta não "rebente" em si.</p>		7'	2 bola de voleibol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em grupos de dois elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação com bola de voleibol, sem deixar que esta caia ao chão (toques em sustentação ou lançar e agarrar), desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e realizar o passe para o colega que está à sua frente.</p> <p>2) Divididos em grupos de dois elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem:</p> <p>a) realizar passes entre si (podem agarrar a bola quando o colega realiza o passe e só depois fazer o passe para o par);</p> <p>b) realizar o serviço por baixo na direção do parceiro.</p>		20'	8 bolas de voleibol; 4 bolas de esponja; 5 balões; 14 cones amarelos; 8 cones verdes.
<p>3) Divididos em dois grupos, os participantes de cada equipa devem tentar passar todas as bolas e balões para o lado da equipa adversária antes que estas toquem no chão do seu lado.</p> <p>Adaptação: caso não seja possível realizar com rede, colocar 8 cones no chão a delimitar o espaço de cada equipa.</p>			
<p>Jogo final O jogo do Meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem realizar passes entre si, enquanto o elemento do meio tenta interceptar a bola. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação: dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola.</p>		10'	
<p>Jogo final Os participantes poderão explorar de forma livre os diferentes materiais.</p>		10'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; 4 bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		3'	-






Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 29/01/2024	Local: Pavilhão da ESECS	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 12 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de voleibol.	Material: 4 bolas de basquetebol, 9 bolas de voleibol, 4 bolas de andebol, 4 bolas de futebol, 4 bola de esponja, 5 balões; 14 cones amarelos e 8 cones verdes e diversos coletes.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem caminhar pelo espaço enquanto lançam e agarram a bola de voleibol.</p> <p>Ao som do apito devem parar e no local:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar toques em sustentação (ou lançar e agarrar a bola); - Realizar toques em sustentação mais altos (ou lançar e agarrar a bola mais alto). <p>O jogo da batata quente</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda e passar a bola entre si, dizendo o nome da pessoa para quem vão passar a bola, enquanto o técnico canta "batata que passa quente, batata que passou, quem fica com a batata que se queimou". Devem passar a bola o mais rapidamente possível para que esta não "rebente" em si.</p> <p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em grupos de dois elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação com bola de voleibol, sem deixar que esta caia ao chão (toques em sustentação ou lançar e agarrar), desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e realizar o passe para o colega que está à sua frente.</p> <p>2) Divididos em grupos de dois elementos cada, dispostos atrás de um</p>		7'	14 bolas de voleibol
<p>cone, os participantes devem:</p> <p>a) realizar passes entre si (podem agarrar a bola quando o colega realiza o passe e só depois fazer o passe para o par);</p> <p>b) realizar o serviço por baixo na direção do parceiro.</p> <p>3) Divididos em dois grupos, os participantes de cada equipa devem tentar passar todas as bolas e balões para o lado da equipa adversária antes que estas toquem no chão do seu lado.</p>		20'	8 bolas de voleibol; 4 bolas de esponja; 5 balões; 14 cones amarelos; 8 cones verdes.
<p>Jogo final</p> <p>O jogo do Meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem realizar passes entre si, enquanto o elemento do meio tenta interceptar a bola. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação: dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola.</p>		10'	
<p>Jogo final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os diferentes materiais.</p>		10'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; 4 bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		3'	-


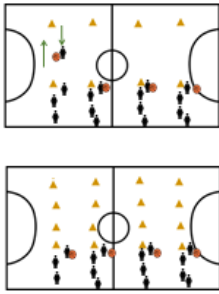
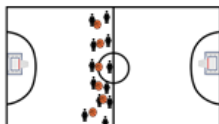



Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 05/02/2024	Local: Pavilhão da Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI	Material: 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de andebol, 3 bolas de futebol, 2 bola de esponja, 4 raquetes. 2 bolas de ténis; 14 cones amarelos e 12 cones verdes e diversos coletes.		
Sessão nº: 13	Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de voleibol.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem caminhar pelo espaço enquanto lançam e agarram a bola de voleibol.</p> <p>Ao som do apito devem parar e no local:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar toques em sustentação (ou lançar e agarrar a bola, sempre acima da cabeça); - Realizar toques em sustentação mais altos (ou lançar e agarrar a bola mais alto, sempre acima da cabeça). - Realizar manchete para cima <p>O jogo do Meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem realizar passes entre si, enquanto o elemento do meio tenta interceptar a bola. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última.</p> <p>Adaptação: dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola.</p>		10'	14 bolas de voleibol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em quatro equipas de três ou quatro elementos cada, os participantes devem realizar o serviço por baixo, em direção aos cones, tentando derrubá-los. Os participantes devem realizar o serviço à vez. Ganha a primeira equipa a derrubar todos os cones.</p> <p>2) Divididos em grupos de dois elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem:</p> <ol style="list-style-type: none"> realizar passes entre si (podem agarrar a bola quando o colega realiza o passe e só depois fazer o passe para o par); realizar o serviço por baixo na direção do parceiro; realizar manchete em direção ao parceiro. 		20'	8 bolas de voleibol; 4 bolas de esponja; 5 balões; 14 cones amarelos; 8 cones verdes.
<p>Jogo final</p> <p>Divididos em quatro equipas, de três ou quatro elementos cada, os participantes de cada equipa devem realizar de 3 a 5 passes (promovendo as competências trabalhadas anteriormente) entre si (a mesma pessoa não pode tocar na bola duas vezes), ao último passe devem passar a bola para o campo da equipa adversária. Os elementos de cada equipa devem tentar que a bola não caia ao chão, caso o mesmo aconteça, a equipa adversária ganha um ponto.</p>		10'	
<p>Jogo final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os diferentes materiais.</p>		10'	4 bolas de basquetebol; 4 bolas de futebol; 4 bolas de andebol; 4 bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		3'	







Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 19/02/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão n.º: 14 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol	Material: 8 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 28 cones; 16 coletes; 2 arcos.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Condução de bola pelo campo Distribuídos pelo campo, os participantes devem conduzir a bola pelo espaço e à indicação do técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar os braços para a frente; - Rodar os braços para trás; - Caminhar mais rápido, enquanto conduz a bola; - Juntarem-se a pares, conduzindo a bola até ao colega com quem irão fazer o par 		7'	14 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar deslocação com bola, à vez, desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente. No regresso, devem parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente. Este deve rececionar a bola e dar início à tarefa.</p> <p>2) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente. Ao contornar o último cone, os participantes devem regressar ao ponto de partida conduzindo a bola em linha reta.</p> <p>3) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve rematar à baliza. Após rematar, o participante deve ir buscar a bola e posicionar-se no fim da fila para dar a vez a outro colega. Adaptação: Com guarda-redes na baliza; A uma distância superior.</p> <p>4) A pares, o participante que tem a bola na sua posse, deve realizar o passe para o colega que se encontra posicionado mais à frente e, de seguida, deslocar-se até ao cone, receber a bola e rematar à baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>	   	Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 24 cones;
<p>Jogo final Opção 1: Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta intercetá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado; <p>Opção 2: Situação de jogo</p> <p>Em <u>meio-campo</u>, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os</p>	 	Total: 15 minutos	8 cones; 18 coletes; 2 arcos; 2 bolas de futebol.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 28/02/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão n.º: 15 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol	Material: 14 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 28 cones; 16 coletes.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Condução de bola pelo campo Distribuídos pelo campo, os participantes devem conduzir a bola pelo espaço e à indicação do técnico: - Rodar os braços para a frente; - Rodar os braços para trás; - Caminhar mais rápido, enquanto conduz a bola; - Juntarem-se a pares, conduzindo a bola até ao colega com quem irão fazer o par</p>		7'	14 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar deslocação com bola, à vez, desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente. No regresso, devem parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente. Este deve rececionar a bola e dar início à tarefa.</p> <p>2) Divididos em seis filas, posicionados atrás do primeiro cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente e rematar à baliza. Após o remate devem ir buscar a sua bola e dar a vez ao participante seguinte.</p> <p>3) Divididos em três filas, posicionados atrás do primeiro cone, os três primeiros participantes devem realizar passes entre si, em deslocamento no campo, quando chegam mais próximos da baliza, um dos três participantes executa o remate. Seta verde: representa os passes entre os participantes Seta lilás: o deslocamento que deve ser feito no campo para receberem a bola</p> <p>4) A pares, o participante que tem a bola na sua posse, deve realizar o passe para o colega que se encontra posicionado mais à frente e, de seguida, deslocar-se até ao cone, receber a bola e rematar à baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>	   	Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 24 cones;
<p>Jogo final Opção 1: Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda. No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta intercetá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação: - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado;</p> <p>Opção 2: Situação de jogo</p> <p>Em meio-campo, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os atacantes tentam criar oportunidades de golo, através de deslocamentos pelo campo e circulação de bola entre equipas. Adaptação: Guarda-redes</p>	 	Total: 15 minutos	Coletes: 2 bolas de futebol.






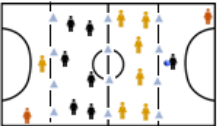


<p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.</p>		<p>10'</p>	<p>Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.</p>
<p>Retorno à calma Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		<p>5'</p>	<p>-</p>



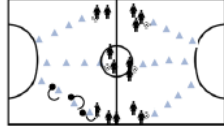






Plano de sessão – OASIS e Cercilei			
Data: 04/03/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS	Material: 10 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 10 cones; 10 coletes.		
Sessão nº: 16	Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda.</p> <p>No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta intercedê-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado; 		7'	2 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em duas filas, a pares, os participantes devem passar a bola entre si enquanto avançam no campo. Ao chegar perto do cone, o jogador que se encontra mais perto da baliza deve realizar o remate e, posteriormente ir buscar a bola.</p> <p>2) Divididos em três filas, posicionados atrás do primeiro cone, os três primeiros participantes devem realizar passes entre si, em deslocamento no campo, quando chegam mais próximos da baliza, um dos três participantes executa o remate.</p> <p>Seta verde: representa os passes entre os participantes Seta lilás: o deslocamento que deve ser feito no campo para receberem a bola</p> <p>3) A pares, o participante que tem a bola na sua posse, deve realizar o passe para o colega que se encontra posicionado mais à frente e, de seguida, deslocar-se até ao cone, receber a bola e rematar à baliza.</p> <p>Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>		Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 10 cones;
<p>Jogo final</p> <p>Situação de jogo</p> <p>Em meio-campo, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os atacantes tentam criar oportunidades de golo, através de deslocamentos pelo campo e circulação de bola entre equipas.</p> <p>Adaptação: Guarda-redes</p>		Total: 15 minutos	Coletes; 2 bolas de futebol.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 18/03/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 17 Conteúdo da sessão: Modalidade de basquetebol.	Material: 10 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 24 cones e diversos coletes.		
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Divididos em duas rodas, os participantes devem passar a bola entre si. Antes de passar a bola, com passe picado ou de peito, devem dizer o nome do colega a quem a vão passar.</p> <p>a) Ter alguém no meio a tentar intersejar a bola</p>		5'	Bola de basquetebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em grupos de dois ou três elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação com a bola em cone, os participantes devem realizar a deslocação com a bola em drible desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente.</p> <p>a) Passe picado b) Passe de peito</p> <p>2) Divididos em quatro/cinco grupos, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente, realizando o drible. Ao regressarem para o final da fila, devem fazer apenas o deslocamento em drible, sem contornar os cones.</p>		20'	8 bolas de basquetebol; 24 cones
<p>3) Divididos em grupos de dois elementos cada, situados atrás da linha de meio-campo, um dos participantes deve tentar passar essa mesma linha sem perder a bola, enquanto o outro elemento do grupo deve realizar a defesa, tentando tirar a bola ao colega, impedindo-o de passar a linha de meio-campo com a mesma.</p>			
<p>4) Divididos em dois grupos, atrás da linha de lançamento livre, à vez, os participantes devem realizar o lançamento ao cesto.</p>			
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados ao longo da sessão.</p>		10'	8 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 14/04/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 18 Conteúdo da sessão: Modalidade de basquetebol.		Material: 10 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 24 cones, 10 arcos e diversos coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Divididos em duas rodas, os participantes devem passar a bola entre si. Antes de passar a bola, com passe picado ou de peito, devem dizer o nome do colega a quem a vão passar.</p> <p>a) Ter alguém no meio a tentar intersejar a bola</p>		5'	Bola de basquetebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos em grupos de dois ou três elementos cada, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar a deslocação com a bola em drible desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente e, no regresso, parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente.</p> <p>a) Passe picado b) Passe de peito</p> <p>2) Divididos em quatro grupos, os participantes devem contornar os cones que estão dispostos à sua frente e posteriormente realizar o lançamento na passada, utilizando os arcos no chão como apoio à realização do lançamento.</p>		20'	8 bolas de basquetebol; 24 cones
<p>3) Divididos em grupos de dois elementos cada, situados atrás da linha de meio campo, um dos participantes deve tentar passar essa mesma linha sem perder a bola, enquanto o outro elemento do grupo deve realizar a defesa, tentando tirar a bola ao colega, impedindo-o de passar a linha de meio campo com a mesma.</p> <p>4) Divididos em quatro equipas, duas em cada metade do campo, os participantes de cada equipa devem tentar passar a bola entre si, fazendo um total de 5 passes sem que esta seja interceptada pelos colegas da equipa adversária. Caso consigam concretizar os 5 passes, devem realizar o lançamento da bola ao cesto.</p>			
<p>4) Divididos em dois grupos, atrás da linha de lançamento livre, à vez, os participantes devem realizar o lançamento ao cesto.</p>			
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados no ao longo da sessão.</p>		10'	8 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e CerciLei			
Data: 22/04/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão n.º: 18 Conteúdo da sessão: Modalidade de basquetebol.		Material: 14 bolas de basquetebol, 2 bolas de voleibol, 2 bolas de andebol, 2 bolas de futebol, 4 raquetes, 24 cones, 10 arcos e diversos coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Divididos em duas rodas, os participantes devem passar a bola entre si. Antes de passar a bola, com passe picado ou de peito, devem dizer o nome do colega a quem a vão passar.</p> <p>a) Ter alguém no meio a tentar intersestar a bola</p>		5'	Bola de basquetebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>Dispersos pelo campo, os participantes devem driblar a bola de basquetebol livremente. Ao som do apito, devem parar, escutar a tarefa que o técnico indicar e realizá-la. Novamente, ao som do apito, voltam a driblar a bola pelo campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar até à cor indicada; - Lançar a bola ao ar e apanhar; - Driblar com as duas mãos; - Driblar só com uma mão; - Driblar com a mão não dominante; - Driblar a bola à volta do corpo; - Drible com troca de mão <p>2) Divididos em quatro grupos, dois a dois, os participantes devem deslocar-se em drible e realizar passes entre si, passe picado ou passe de peito, até estarem perto do cesto. Quando estiverem perto do cesto podem</p>		20'	8 bolas de basquetebol; 24 cones
<p>encestar.</p> <p>3) Divididos em quatro grupos, três a três, os participantes que se encontram nas extremidades do campo, devem deslocar-se em drible e realizar passes entre si, desmarcando-se para que consigam encestar. O participante que está no centro, tenta interceptar a bola e impedir que estes marquem cesto.</p> <p>4) Divididos em quatro grupos, os participantes devem contornar os cones que estão dispostos à sua frente e posteriormente realizar o lançamento na passada, utilizando os arcos no chão como apoio à realização do lançamento.</p> <p>5) Divididos em quatro equipas, duas em cada metade do campo, os participantes de cada equipa devem tentar passar a bola entre si, fazendo um total de 5 passes sem que esta seja interceptada pelos colegas da equipa adversária. Caso consigam concretizar os 5 passes, devem realizar o lançamento da bola ao cesto.</p>			
<p>Jogo Final</p> <p>Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais utilizados ao longo da sessão.</p>		10'	8 bolas de basquetebol; 2 bolas de futebol; 2 bolas de andebol; 2 bolas de voleibol; 4 raquetes.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e Cercilei			
Data: 08/05/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 OASIS + 14 CERCILEI Sessão nº: 20 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de andebol		Material: 2 bola de esponja, 14 bolas de andebol, 14 cones e 7 coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo 5 passes e acertar</p> <p>Dispostos numa roda concêntrica, os participantes devem passar a bola entre si. Sempre que realizam um passe devem trocar de posição com o colega a quem lançaram a bola. Ao 5º passe, a pessoa que tem a bola deve lançá-la de modo a acertar num colega à sua escolha (apenas é permitido acertar no colega da cintura para baixo). O colega deve tentar desviar-se da bola sem abandonar a roda.</p> <p>Adaptação: - Não trocar de lugar com o colega</p>		10'	1 bola de esponja
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Dispersos pelo campo, os participantes devem driblar a bola de andebol livremente. Ao som do apito, devem parar, escutar a tarefa que o técnico indicar e realizá-la. Novamente, ao som do apito, voltam a driblar a bola pelo campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar até à cor indicada; - Lançar a bola ao ar e apanhar; - Driblar com as duas mãos; - Driblar só com uma mão; - Driblar com a mão não dominante; - Driblar a bola à volta do corpo; - Drible com troca de mão <p>2) Em pares, os participantes devem realizar o lançamento da bola ao colega que se encontra à sua frente. A receção do passe deve ser feita com as duas mãos.</p> <p>a) passe picado b) passe de ombro</p> <p>3) Em pares, os participantes devem deslocar-se de um cone para o outro, realizando passes entre si. A receção do passe deve ser feita com as duas mãos.</p> <p>a) passe picado b) passe de ombro</p> <p>4) Divididos em quatro grupos de três ou quatro elementos cada, à vez, cada participante deve driblar a bola desde o primeiro cone até ao segundo cone. Quando chega ao segundo cone, o participante deve realizar o remate para a baliza.</p> <p>Adaptação: Guarda-redes</p>	   	<p>Total: 25 minutos Exercício 1 e 2: 15 minutos</p> <p>Exercício 3: 10 minutos</p>	7 bolas de andebol; 14 cones
<p>Jogo final Jogo do piolho</p> <p>Divididos em duas equipas de sete elementos cada, os participantes posicionam-se nas respetivas áreas de jogo. Os dois elementos que se encontram nas extremidades do campo são os "piolhos", os restantes participantes estão posicionados na zona principal do campo.</p> <p>Cada equipa deve realizar cinco passes entre si (incluindo o piolho) sem deixar a bola cair ao chão, quando o conseguirem fazer, podem atirar a bola a um elemento da equipa adversária (da cintura para baixo). Se acertarem, a pessoa deve deslocar-se para junto do piolho da sua equipa. Ganha o jogo quem conseguir eliminar da zona principal do campo o maior número de adversários.</p> <p>O jogo tem início com o lançamento da bola por um dos piolhos.</p> <p>Adaptação: - Separados em duas equipas, distribuídos pelo campo, os participantes fazem 3 passes entre si e depois lançam para tentar acertar num jogador da equipa adversária. Caso o participante seja acertado com a bola, deve ficar parado no local até que um colega da equipa lhe toque na mão para o salvar.</p>	 	15'	2 bola de esponja; 7 coletes; 12 cones.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

Plano de sessão – OASIS e Cercilei			
Data: 24/06/2024	Local: Pavilhão do Lis	Horário: 10h30 - 12h30	Duração: 60 minutos cada sessão
Número de participantes: 14 CERCILEI + 14 OASIS Sessão nº: 23 Conteúdo da sessão: Iniciação à modalidade de futebol		Material: 14 bolas de futebol, 3 bolas de basquetebol, 3 bolas de voleibol, 4 raquetes, 28 cones; 16 coletes.	
Descrição do exercício	Organização do espaço	Tempo	Material
<p>Jogo pré-desportivo</p> <p>Condução de bola pelo campo Distribuídos pelo campo, os participantes devem conduzir a bola pelo espaço e à indicação do técnico: - Rodar os braços para a frente; - Rodar os braços para trás; - Caminhar mais rápido, enquanto conduz a bola; - Juntarem-se a pares, conduzindo a bola até ao colega com quem irão fazer o par</p>		7'	14 bolas de futebol
<p>Habilidades Essenciais</p> <p>1) Divididos, em pares ou trios, dispostos atrás de um cone, os participantes devem realizar deslocação com bola, à vez, desde o local onde se encontram até ao cone à sua frente. No regresso, devem parar a meio do percurso e passar a bola ao colega que está à sua frente. Este deve rececionar a bola e dar início à tarefa.</p> <p>2) Divididos em seis filas, posicionados atrás do primeiro cone, os participantes, à vez, devem realizar o contorno de todos os cones dispostos à sua frente e rematar à baliza. Após o remate devem ir buscar a sua bola e dar a vez ao participante seguinte.</p> <p>3) Divididos em três filas, posicionados atrás do primeiro cone, os três primeiros participantes devem realizar passes entre si, em deslocamento no campo, quando chegam mais próximos da baliza, um dos três participantes executa o remate. Seta verde: representa os passes entre os participantes Seta lilás: o deslocamento que deve ser feito no campo para receberem a bola</p> <p>4) A pares, o participante que tem a bola na sua posse, deve realizar o passe para o colega que se encontra posicionado mais à frente e, de seguida, deslocar-se até ao cone, receber a bola e rematar à baliza. Adaptação: com guarda-redes na baliza</p>	   	Total: 25 minutos	7 bolas de futebol; 24 cones;
<p>Jogo final Opção 1: Jogo do meinho</p> <p>Divididos em dois grupos de 7 elementos cada, os participantes devem formar uma roda. No centro da roda fica um dos elementos de cada grupo. Os restantes participantes devem passar a bola entre si enquanto o elemento do meio tenta interceptá-la. Caso o consiga fazer, troca de posição com o colega que lançou a bola pela última vez, ou seja, passa a ser parte integrante da roda enquanto o outro participante fica no centro da mesma.</p> <p>Adaptação: - Não ter nenhum participante e realizarem apenas passes entre eles; - Dizer o nome da pessoa a quem vão passar a bola; - Passar a bola para o colega do lado;</p> <p>Opção 2: Situação de jogo</p> <p>Em meio campo, enquanto o grupo composto por três defesas tenta impedir oportunidades de golo, não deixando espaços abertos, os atacantes tentam criar oportunidades de golo, através de deslocamentos pelo campo e circulação de bola entre equipa. Adaptação: Guarda-redes</p>	 	Total: 15 minutos	Coletes; 2 bolas de futebol.
Os participantes poderão explorar de forma livre os materiais disponíveis.		10'	Bolas de basquetebol; Bolas de futebol; Raquetes; Bolas de voleibol.
<p>Retorno à calma</p> <p>Em roda concêntrica, participantes e técnicos terão a oportunidade de abordar os aspetos positivos e negativos da sessão através da partilha conjunta de opiniões.</p>		5'	-

ANEXO 2: FOLHA DE REGISTO AVALIAÇÕES FÍSICAS

Avaliação

Nome:		Data:	
Idade:	M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Peso: Altura:	
	1º tentativa	2ª tentativa	3ª tentativa
Preensão Manual (3x cada mão)			
Sentar e levantar (30s) (1 vez)			
Percorrer 2,44m (TUG) (1 ensaio, 2 tentativas)			
Andar 6 minutos			