

## SLALOM EM CADEIRA DE RODAS/ TRICICLETA

**Slalom em Cadeira de Rodas** - É uma modalidade de perícia, realizada em cadeira de rodas (manual ou elétrica), destinada a pessoas com paralisia cerebral e/ ou outras deficiências motoras. Consiste na realização de um percurso construído com obstáculos artificiais, no menor tempo possível, evitando cometer erros. Este percurso simula alguns dos obstáculos com os quais as pessoas com deficiência motora se deparam no seu dia-a-dia (e.g. mudanças de direção, contornar algo, etc.). Esta é uma modalidade que nos últimos anos não tem sido praticada com regularidade, mas que tem vindo a reaparecer no âmbito do alargamento da oferta desportiva para pessoas com paralisia cerebral.

**Tricicleta** - É uma disciplina do atletismo adaptado, que se destina a pessoas com paralisia cerebral e outras deficiências motoras, que se desloquem em cadeira de rodas e/ ou que não tenham uma corrida funcional a pé. Os atletas utilizam a tricicleta, veículo este com 3 rodas, em que a roda da frente tem direção dupla, veio de direção assistida, e 3 apoios (guiador com ou sem travões, selim e apoio de tronco) e sem pedais. Assim, a falta de equilíbrio e o descontrolo motor deixam de ser um problema permitindo que se desloquem a correr.

## PROJETO DESPORTO SOBRE RODAS

O projeto *Desporto Sobre Rodas*, é um projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. que visa divulgar e apoiar a implementação das modalidades de Slalom em Cadeira de Rodas e Tricicleta, no sentido de promover a inclusão social e a participação desportiva de pessoas com paralisia cerebral e outras deficiências motoras. Esta ação de formação para além de ser creditada é também gratuita.

**Formador:** Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto (PCAND)

- Joaquim Viegas
- Ana Nunes

**Data:** 2 de Dezembro de 2019

**Local:** Estrada Velha de Abraveses 169, Viseu

**Horário:** Tarde – 14h30 às 18h30.

**Principais Destinatários:**

- Técnicos Desportivos
- Professores
- Técnicos Municipais
- Voluntários
- Alunos



### Objetivos da Ação de Formação:

- Capacitar para as potencialidades do desporto como ferramenta promotora da inclusão e participação das pessoas com deficiência.
- Diversificar as oportunidades de participação desportiva para as pessoas com paralisia cerebral e outras deficiências motoras.
- Promover o conhecimento, a experimentação e a implementação das modalidades de Slalom em Cadeira de Rodas e Tricicleta.

## Programa

Sessão Teórico-Prática – 4 horas

### 1. Enquadramento:

- 1.1. Abordar a importância da promoção desportiva e suas vantagens no âmbito inclusivo
- 1.2. Compreender os perfis funcionais dos destinatários

### 2. Compreender as modalidades:

2.1. Para cada modalidade apresentar:

- Objetivo
- Entidades de enquadramento e destinatários: Classificação desportiva
- Local de realização
- Recursos
- Regras básicas
- Estratégias de intervenção e adaptação
- Organização de Provas

### 3. Experimentação das modalidades:

- 3.1. Exemplificar
- 3.2. Operacionalizar regras e estratégias de implementação



Projeto cofinanciado pelo  
Programa de Financiamento de Projetos pelo INR, I.P

## INSCRIÇÕES GRATUITAS

Enviar Fichas de Inscrição para:

[tecnico@pcand.pt](mailto:tecnico@pcand.pt)



[239 780 436](tel:239780436)

[969 661 488](tel:969661488)

**LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 30 formandos

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 22 de Novembro de  
2019

# DESPORTO SOBRE RODAS



**2 DE DEZEMBRO DE 2019**



**PCAND**

PARALISIA CEREBRAL - ASSOCIAÇÃO  
NACIONAL DE DESPORTO