

## BOCCIA

O Boccia foi introduzido em Portugal em Maio de 1983, durante um curso de desporto para a paralisia cerebral, organizado pela Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral e integra pela primeira vez os Jogos Paralímpicos em Nova Iorque, em 1984, iniciando-se um período de grande desenvolvimento, passando a existir competições internacionais anuais importantes. Portugal teve o orgulho e a capacidade de organizar várias dessas provas, como Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa, Taças do Mundo e Masters de Boccia.

Contamos com um grupo de atletas considerados como dos melhores do Mundo, e para tal basta verificar o número espantoso de medalhas e posições de topo que alcançaram nas várias provas internacionais.

A este fato não é alheio o desenvolvimento e a formação de recursos humanos realizado no nosso país, assegurando uma divulgação do Boccia e a transmissão de conteúdos e de competências.

O projeto *Semear o Boccia Sénior* visa assegurar a continuidade dessa formação, nomeadamente de pessoas que projectarão uma prática regular e pertinente em pessoas em idade sénior, com ou sem deficiência ou limitação.

## PROJETO SEMEAR O BOCCIA SÉNIOR

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

- Profª Maria Helena Bastos

**Data:** 14 de Outubro de 2015

**Local:** Associação de Apoio à Criança do Distrito de Castelo Branco

**Horário:**

Manhã: 09h00 às 13h00

Tarde: 14h00 às 18h00

### Principais Destinatários:

- Técnicos Desportivos
- Técnicos de Reabilitação, Saúde e Educação
- Colaboradores de autarquias/ outras entidades
- Voluntários
- Outros



### Objectivos da Acção de Formação:

- a) Formação de recursos humanos que divulguem e promovem a modalidade
- b) Promover o Boccia junto de entidades públicas e privadas, apresentando seus principais benefícios
- c) Apetrechar agentes desportivos com conteúdos diversos, indispensáveis para a promoção da modalidade
- d) Promover a actividade física como uma prática saudável, em particular para os idosos e pessoas com limitações/ deficiências

## Programa

### I. COMO SE JOGA

- a) Objectivo do jogo
- b) Campo
- c) Bolas
- d) Jogo colectivo/ individual
- e) Regras básicas
  1. Jogo passo a passo
  2. Principais violações
  3. Outras regras

### II. TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS BÁSICAS

- a) Tipos de lançamento
- b) Questões de postura/ equilíbrio
- c) Sequência de lançamento
- d) Identificar situações de ataque/ defesa
- e) Delinear e ajustar estratégias
- f) Planeamento desportivo (físico, técnico, etc.)
- g) Exercícios/ actividades

### III. ORGANIZAÇÃO INTERNA

- a) Enquadramento das entidades e dos praticantes
- b) Recursos (técnicos, materiais, espaciais)
- c) Modelos de organização interna

### IV. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

- a) Regulamentos e regras a aplicar
- b) Responsabilidades
- c) Recursos
- d) Gestão da prova
- e) Formato da competição
- f) Horários/ Programa
- g) Comunicação, marketing e divulgação

## INSCRIÇÕES

Enviar Fichas de Inscrição para:



[pcand.boccia@gmail.com](mailto:pcand.boccia@gmail.com)



239 780 436

969 661 488

Limite de Inscrições: 20 formandos

Data Limite de Inscrições: 10 de Outubro



## SEMEAR O BOCCIA SÉNIOR



Projecto cofinanciado pelo  
Programa de Financiamento de Projectos pelo INR, I.P.