

## BOCCIA

O Boccia foi introduzido em Portugal em Maio de 1983, durante um curso de desporto para pessoas com 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* visa assegurar a continuidade dessa formação, na sequência de terem chegado à PCAND vários pedidos de ações formativas, em diversos locais e para diferentes públicos-alvo, a fim de colmatar as necessidades de formação de recursos humanos na modalidade.

## PROJETO SEMEAR O BOCCIA

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

- Helena Bastos
- A designar

**Data:** 4 de Maio de 2018

**Local:** A parte teórica será no Espaço Jovem e a parte prática será no Pavilhão Gimnodesportivo de Porto de Mós.

**Horário:**

Manhã - 09h30 às 13h00

Tarde - 14h00 às 18h00

**Principais Destinatários:**

- Técnicos Desportivos
- Professores de associações, clubes e IPSS
- Técnicos municipais
- Voluntários
- Outros



### Objectivos da Ação de Formação:

- a) Formar técnicos em todo o país, que irão divulgar e promover a modalidade na sua região;
- b) Potenciar os recursos técnicos e humanos, promovendo a atividade física como uma prática saudável e de melhoria da qualidade de vida;
- c) Consciencializar os atores sociais, sobre os benefícios da prática da modalidade.

## 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



# SEMEAR O BOCCIA



MUNICÍPIO  
**PORTO  
MÓS** DE

## INSCRIÇÕES

Enviar Fichas de Inscrição para:



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



[239 780 436](tel:239780436)

[969 661 488](tel:969661488)

**4 DE MAIO DE 2018**

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

**LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 25 formandos

**DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:** 2 de Maio de 2018