

Ação de Formação 8:

Eu Escolho ser Ativo, Todos os Dias, em Todo o Lado!





1.º Vamos Refletir sobre: Atividades Anteriores & TPC

Como se Sentiram?

O que foi mais Fácil e mais Difícil?

O que gostariam de Mudar?

Porquê?

Objetivos

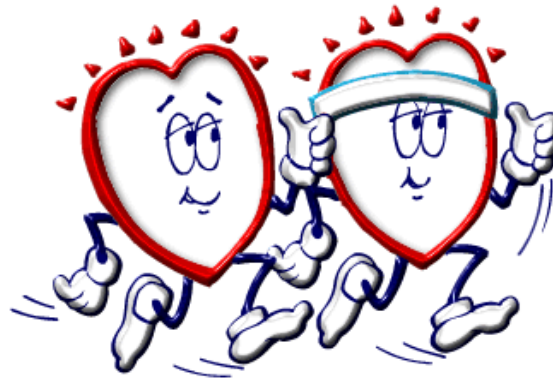
Promover os benefícios da prática de atividade física de forma regular e autónoma

Promover a prática regular de atividade física em contextos diversificados

Planear atividades físicas e desenvolver estratégias para facilitar a prática de atividade física em diversos contextos

Promover a participação e a igualdade de oportunidades no desporto

Uma vida ativa promove o bem-estar **físico, mental e psicossocial**,
contribuindo para o sucesso pessoal e profissional.



A prática de atividades **físicas** e/ou **desportivas formais** e/ou **informais** são
essenciais, principalmente nas pessoas com deficiência, pois contribuem para a
sua inclusão social, autonomia e desenvolvimento pessoal.

A atividade física realizada de forma recreativa, terapêutica e competitiva, surge como um meio de melhorar globalmente o funcionamento físico, social e psicológico do indivíduo.



+ Amizade



+ Confiança



+ Satisfação Pessoal



+ Interação Social

+ Qualidade de Vida

***Vamos realizar uma atividade escolhida
pelo grupo!***

Vamos fazer o que Queremos!!





1.º Vamos Refletir sobre a Atividade anterior...

O que Sentiram?

O que Mudariam?

Atividade 1

**Lembram-se de outros exemplos de atividades que
gostariam de realizar?**

Partilhem com o Grupo...

TPC

Prepara o que queres fazer... E pensa sobre...

Atividade	Adaptações	Materiais	Recursos Humanos e Espaciais

Exemplos



Dança



Tricicleta



Surf



Canoagem

Exemplos



Natação ou Outras Atividades no Meio Aquático



Jogos Cooperativos



Ambientes Relaxantes



Caminhar, Socializar e Relaxar...

Também Podemos Ter em Conta...

Inclusão Inversa

Envolver pessoas sem deficiência em atividades estruturadas e preparadas para pessoas com deficiência, promovendo-se assim a captação de participantes para atividades desportivas de ambas as partes





Vamos Refletir Sobre...

O que Aprenderam?

Como se Sentiram?

O que gostariam de Mudar?



Só mais uma coisa...
Vamos Refletir Sobre todas as Ações...

Ação de Formação 1: Qualidade de Vida e Bem-Estar

Ação de Formação 2: Bases da Nutrição nas Pessoas com Paralisia Cerebral

Ação de Formação 3: Suporte no Processo de Deglutição e Alimentação através da PEG

Ação de Formação 4: Adaptação de Receitas

Ação de Formação 5: Atividade Física em Casa

Ação de Formação 6: Atividade Física Fora de Casa

Ação de Formação 7: Atividades de Relaxação

Ação de Formação 8: *Eu Escolho ser Ativo, Todos os Dias, em Todo o Lado!*



Só mais uma coisa...
Vamos Refletir Sobre todas as Ações...

O que Aprenderam?

Como se Sentiram?

O que Mudariam?

