

A Constituição da República Portuguesa de 1976 consagra, no seu Artigo 79º, o direito à cultura física e ao desporto a todos, aspeto este reforçado pelo Artigo 1.º da Lei n.º 30/2004, de 21 de julho – Lei de Bases do Desporto – que assume o desporto como fator indispensável na formação da pessoa e no desenvolvimento da sociedade, não deixando de se ocupar especialmente da prática desportiva do/a cidadão/ã portador/a de deficiência, como é visível nas determinações constantes nos artigos 5.º, 26.º, 32.º, 70.º e 82.º.

Como tal, o Município não poderia ficar indiferente a esta população e o PAFT Adaptado foi criado para dar resposta a esta necessidade, tendo como parceiro a CERCIFlor da Vida.

Os principais benefícios da prática de atividade física:

- Melhora a agilidade, o equilíbrio, a força muscular, a resistência e a coordenação motora;
- Aumenta a velocidade, o ritmo e a reabilitação;
- Promove e encoraja o movimento;
- Desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais;
- Manutenção e promoção da saúde;
- Reforça a autoestima e autoimagem;
- Integração social com outros grupos;
- Estimula a independência e autonomia;
- Motiva para atividades futuras;
- Desenvolve a capacidade de resolução de problemas;
- Promove a superação em situações de frustração.

Metodologia:

O seguinte documento está organizado em quatro blocos, com os seus objetivos específicos, possuindo cada um deles características diferenciadoras. As aulas serão planificadas pelo Técnico Superior de Desporto, não obstante a cooperação das acompanhantes de grupo.

Os alunos irão vivenciar de forma essencialmente lúdica as atividades desportivas, individuais ou em equipa, tais como rebolar, transpor obstáculos, saltar, dançar, jogar, brincar, entre outras. Este processo de aprendizagem organiza-se em torno de três eixos com relação entre si:

- Bloco 1 – Coordenação e agilidade
- Bloco 2 – Condição Física
- Bloco 3 – Perícias e Manipulações
- Bloco 4 – Jogos Pré-Desportivos

Domínio de Aprendizagem	Competências
Coordenação e agilidade	<ul style="list-style-type: none"> + Passar por cima de barreiras sem atirá-las ao chão; + Colocar alternadamente os pés dentro e fora de uma escada de corda colocada no chão; + Colocar objetos dentro de círculos com diversos tamanhos; + Colocar um só pé dentro de cada arco que estão espalhados no chão; + Dar toques com uma raquete numa bola sem esta cair; + Saltar a corda.
Condição Física	<ul style="list-style-type: none"> + Saltar barreiras a pés juntos; + Subir e descer os espaldares; + Saltar à corda; + Correr; + Subir e descer escadas.
Perícias e Manipulações	<ul style="list-style-type: none"> + Mãos: drible; passe; recepção; lançamento com precisão. + Pés: passe; recepção; remate.
Jogos Pré-Desportivos	<ul style="list-style-type: none"> + Jogo dos passes; + Jogo do mata; + Coelhoinho sai da toca; + Jogos de estafetas.