

## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Importância da Actividade física desportiva na reabilitação das pessoas com deficiência:

A actividade física desportiva, contribui de forma decisiva para a inserção social das pessoas com deficiência, conferindo-lhe:

- Mais qualidade na saúde física, equilíbrio mental e bem-estar geral
- Índices de auto-estima mais elevados
- Socialização facilitada
- Inserção social potenciada e mais qualidade de vida
- O desporto está intimamente relacionado com a melhoria da auto-estima e o reconhecimento social.

#### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Importância da Actividade física desportiva na reabilitação das pessoas com deficiência:

A nível do próprio indivíduo, poderá contribuir para:

- O desenvolvimento da condição física (aumento da força, da resistência, da velocidade, da flexibilidade);
- O psicomotor (melhoria no controlo da postura, na coordenação motora, no equilíbrio, no conhecimento do corpo e das suas potencialidades quer psicomotoras, quer físicas);
- A estimulação dos centros nervosos e de estruturas anatómicas lesadas, que poderá acelerar o processo terapêutico;
- Potenciar a prevenção de estados depressivos e ansiedade;
- Ajudar no desenvolvimento intelectual, sobretudo nas idades mais tenras.

#### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Modalidades Adaptadas - Exemplos

- Todas podem ser adaptadas
- Exigem material específico
- Alguns exigem investimento Avultado.



### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Linhas e dimensões/elegibilidade – Basquetebol em cadeira de rodas

- As linhas de campo são as mesmas para a FIBA e IWBF.
- As dimensões do campo são as mesmas.
- A altura do cesto é exactamente a mesma.
- As dimensões da bola são idênticas.

Quem pode jogar.

- Todos os praticantes têm uma deficiência motora.
- Todos os praticantes são classificados de 1 a 4.5 pontos.

### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Ajudas técnicas/Produtos de Apoio – Basquetebol em cadeira de rodas

As cadeiras de rodas são a ajuda técnica indispensável, cujos custos rondam dos 3,500 aos 7,000€ cada unidade.

- Cadeiras para jogadores das classes de 1.0 a 4.5 (assento recto ou inclinado = a estabilidade)
- 63cm altura classes 1.0/3.0
- 58cm altura classes 3.5/4.5
- Ajudas e protecções (Cintos, partes da cadeira expostas, barbatana.)



### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Regras e Diferenças – Basquetebol em cadeira de rodas

#### PRINCIPAIS DIFERENÇAS

Cadeira é parte integrante do jogador.

➤ Cadeira, almofada, ajudas, etc.

➤ Impulsos

mais de dois impulsos nas rodas da cadeira, equivale a passos.

Qualquer movimento giratório é considerado impulso.

➤ Rodas

As rodas não podem transpor as linhas de jogo, com exceção do lance- livre ou da linha de 3 pontos em que são as rodas grandes que não podem transpor.

#### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Historial da APD-Sintra – Títulos Conquistados

#### Basquetebol

- 11 Campeonatos Nacionais
- 11 Taças de Portugal
- 14 Supertaças

#### Atletismo

- 2 Campeonatos Nacionais de Estrada
- 1 Medalha de Prata – IV Jogos Mundiais da Paz - Marrocos

#### Natação

- 2 Medalhas de Ouro – IV Jogos Mundiais da Paz - Marrocos

#### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Historial da APD-Sintra – Participações Internacionais BCR

A APD-Sintra é a única equipa portuguesa com participação em provas oficiais de clubes no âmbito da IWBF-Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas:

- 4 provas oficiais internacionais de clubes.
- 7 participações em provas internacionais oficiais, em países como, Espanha, Itália, Polónia, das quais:
  - 4 foram organizadas pela APD-Sintra, em Queluz e Lisboa.

#### Seleção Nacional

- Jogadores da APD-Sintra tem vindo a integrar todas as seleções nacionais desde a sua 1ª participação, em 1994 até aos dias de hoje.

Um jogador da APD-Sintra capitaneou a seleção desde 2005 até ao ano de 2017.

#### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### A Equipa e suas filiações

Mercê de acordo de parceria estabelecido com o Sporting Clube de Portugal, na perspectiva de associar o nome de clube grande para promover a visibilidade da modalidade, actualmente a equipa designa-se por **Sporting CP/APD-Sintra.**

A equipa é filiada na FPB-Federação Portuguesa de Basquetebol e na ABL-Associação de Basquetebol de Lisboa.



### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### O Plantel

A equipa é composta por 12 atletas, que se enquadram nas seguintes classes:

- 1 mulher na classe 2,0 - Paraplégica
- 4 atletas na classe 1.0/1.5 – Paraplégicos.
- 1 atletas na classe 2.0 – Paraplégico.
- 2 atletas na classe 3.0/3.5 – 1 pólio e Spina-Bífida.
- 4 atletas na classe 4.0/4.5 – Amputados.
- 1 Treinador.
- 1 Mecânico e 1 seccionista.

Cada jogador é classificado conforme a sua funcionalidade sentado na sua cadeira de jogo.

O somatório dos pontos da equipa em campo é de 14.5.

### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### O Plantel



### APOIOS:



## Actividade Desportiva: Sinónimo de inserção Social

### Os nossos contactos

#### LOCAL E HORÁRIO DOS TREINOS

Pavilhão Municipal da Serra das Minas

➤ Terças e quintas-feiras, das 20h10 às 21h40.

#### INSTALAÇÕES-SEDE

Rua Mirita Casimiro, nº 5, 2725-240 Mem Martins

Tel: 219201121 – Email; [info@apd-sintra.org.pt](mailto:info@apd-sintra.org.pt)

#### SITIO INTERNET

[www.apd-sintra.org.pt](http://www.apd-sintra.org.pt)

#### APOIOS:

