

Modalidades/Atividades disponíveis no I SuperAção



Goalball - É um desporto paralímpico para pessoas com deficiência visual, jogado por duas equipas de três atletas. A bola contém guizos para ser localizada pelo som, e o objetivo é marcar golo na baliza adversária.

Requisitos mínimos: Sem limitações motoras e sem défice auditivo.



Involei - É uma vertente adaptada do voleibol, para pessoas com deficiência intelectual, independentemente do género e faixa etária, que tem como objetivo a integração social e desportiva. Cada jogo é jogado por duas equipas de 4 elementos. O objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário.

Requisitos mínimos: Sem limitações motoras.



Atletismo adaptado - É uma modalidade paralímpica que permite a participação de pessoas com diferentes tipos de deficiência. Inclui provas de corrida, saltos e lançamentos com adaptações nas regras e equipamentos.

Requisitos mínimos: Movimento ativo num dos membros superiores.



Atividades assistidas por cães - Refere-se a atividades desportivas ou recreativas assistidas por cães, onde o animal é integrado como apoio ou parceiro na execução de tarefas. Pode incluir percursos, jogos ou exercícios que promovem a interação entre pessoa e cão.

Requisitos mínimos: Não aplicável. Aberto a todos.



Passeio de charrete - É uma atividade recreativa em que os participantes viajam numa carruagem puxada por cavalos. É normalmente usado em contextos turísticos ou de lazer para conhecer locais de forma tranquila.

Requisitos mínimos: Controlo de tronco e cabeça.



Stand-up Paddle Adaptado - É uma versão do Stand Up Paddle ajustada para pessoas com deficiência, com apoio de materiais ou assistência para maior segurança. Permite a prática no meio aquático de forma inclusiva. Disponível prancha adaptada com cadeira, para realização do SUP em posição de sentado.

Requisitos mínimos: Não aplicável. Aberto a todos.



Remo - O remo adaptado é uma modalidade que permite a participação de pessoas com deficiência física, visual ou intelectual através de adaptações no

equipamento e na técnica. Os atletas impulsionam a embarcação na água utilizando remos, individualmente ou em equipa.

Requisitos mínimos: Controlo de tronco e movimento ativo num dos membros superiores.



Crossfit - É um método de treino físico que combina exercícios de força, cardio e resistência em alta intensidade.

Requisitos mínimos: Movimento ativo num dos membros superiores.



Skate - É uma modalidade inclusiva que permite a pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida a prática do skate de forma segura. Os equipamentos são ajustados com apoios, bancos ou guidões.

Requisitos mínimos: Capacidade para assumir a posição de pé.



Ténis/Padel - O ténis e o padel são desportos de raquete jogados em campo, individualmente ou em pares. O ténis joga-se num campo maior e o padel num campo mais pequeno com paredes.

Requisitos mínimos: Sem limitações motoras.



Dança - É uma atividade artística e física que envolve movimentos rítmicos do corpo ao som da música. Pode ser praticada de forma individual ou em grupo, com diferentes estilos e objetivos.

Requisitos mínimos: Não aplicável. Aberto a todos.



Música - É uma prática clínica e terapêutica que utiliza a música e os seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) para promover, restaurar e manter a saúde física, mental e emocional.

Requisitos mínimos: Não aplicável. Aberto a todos.



Slalom - Modalidade que consiste numa corrida de obstáculos, percorrida em cadeira de rodas, combinada por três percursos diferentes.

Requisitos mínimos: Utilizadores de cadeira de rodas manual e/ou elétrica



Bicicletas adaptadas - É uma bicicleta adaptada acionada com as mãos, usada por pessoas com mobilidade reduzida. Permite a prática de ciclismo de forma independente ou assistida.

Requisitos mínimos: Movimento ativo num dos membros superiores e controlo de tronco.