



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## DEFINIÇÕES

- **Planeamento:**

- Ação ou efeito de **planear**.
- Antecipar tudo o que pode acontecer.

- **Planear :**

- Fazer o **plano** de...
- Definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções. = **PROJECTAR**

- **Plano/ Projeto :**

- Constitui uma peça fundamental, a partir da qual, se define para determinado período de tempo os objetivos, as estratégias e metodologias a seguir, assim como os meios e os recursos necessários com vista à prossecução dos objetivos determinados.





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## DEFINIÇÕES

- Quando se planeia um evento (atividade) temos de ter sempre em conta um conjunto de questões que estão todas relacionadas entre si, quais são elas??  [VER FILME \(2min\)](#)

- **O QUÊ?** – O que se vai realizar

- **ONDE E QUANDO?**

- **POR QUEM?** - Que ORGANIZAÇÃO do

- **PARA QUEM?** – Qu

- **PARA QUÊ?** – Quais que se pretende fa

- **COMO?** – Como se recursos necessáric

- **COM QUEM?** – Quem são as pessoas / entidades que colaboram de forma direta ou indireta no projeto??



o acontecer?

das na

alvo!!

de acordo com o

is as tarefas e



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## DEFINIÇÕES

- **FICHA DE TRABALHO Nº1:** Com base nestas questões elabora um plano (simplificado) onde respondes a todas elas!!
- **O QUÊ?** – O que se vai realizar
- **ONDE E QUANDO?** – Em que local e em que data vai tudo acontecer?
- **POR QUEM?** - Quem são as Pessoas / Entidades envolvidas na ORGANIZAÇÃO do evento??
- **PARA QUEM?** – Quem são os destinatários? População Alvo!
- **PARA QUÊ?** – Quais os OBJECTIVOS? Estes têm de estar de acordo com o que se pretende fazer e com os destinatários!!
- **COMO?** – Como se atingem os objetivos propostos? Quais as tarefas e recursos necessários??
- **COM QUEM?** – Quem são as pessoas / entidades que colaboram de forma direta ou indireta no projeto??



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- Sendo o Desporto a base da nossa planificação é necessário conhecer um pouco da sua história e evolução para entender as variáveis sociais que influenciam a sua organização.



O Homem desde os primórdios da sua existência, sente a necessidade de se movimentar e trabalhar para sobreviver. Este exercício realizado de forma involuntária e necessária permitiu ao homem ancestral desenvolver as suas capacidades físicas sem que disso tomasse consciência direta.



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

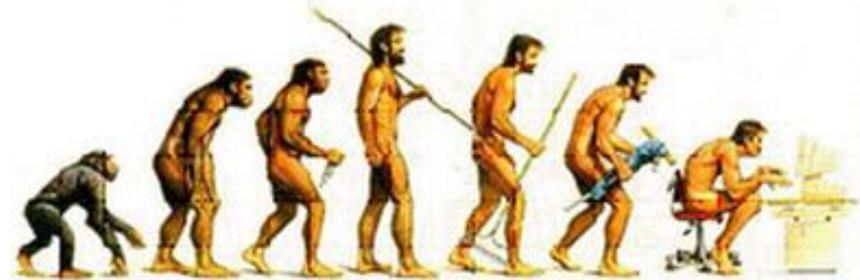


- Pouco a pouco as pessoas começaram a tornar-se independentes da sua própria capacidade motora: já não precisam dela para se locomover, sobreviver e garantir a sua segurança.



[VER FILME](#) (5min)

- O ser humano, com a revolução industrial, começa a ser afastado, lentamente, dos trabalhos físicos e da locomoção.



Passado um século, o computador liberta o indivíduo das barreiras físicas que o prendiam ao meio de produção.



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- Assim, após a Revolução Industrial, várias correntes apoiaram uma prática desportiva aberta a todos. Esta perspetiva surgiu com a diminuição do tempo de trabalho, contribuindo para tornar a prática desportiva uma opção para a ocupação dos tempos livres.
- A prática desportiva alargou-se a todas as classes sociais, através de programas destinados a fomentar uma atividade física e desportiva regulares.

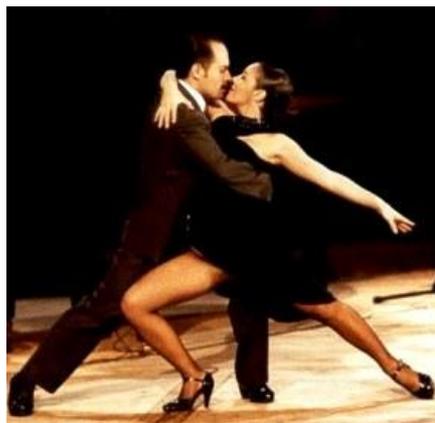




# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- O aumento do tempo livre permitiu às populações realizarem atividades, que lhes proporcionassem momentos de lazer e recreação.
- **Como refere Brito**, *«os tempos livres foram preenchidos com tarefas de semitrabalho, práticas em que o prazer deveria predominar sobre o trabalho, como por exemplo, dançar, tocar piano, aprender línguas, tarefas cujo o objetivo era o bem-estar, o convívio, a diversão, os jogos, ou seja, as atividades lúdico recreativas»..*





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- A atividade física e desportiva tem vindo, cada vez mais, a assumir um papel muito importante na sociedade, o que levou à divisão da prática desportiva em três grandes campos:

### 1 – Práticas desportivas formais

Têm a sua expressão máxima no desporto federado, caracterizado por normas e regulamentos standardizados; conduzem ao espetáculo desportivo; dão suporte à estrutura do associativismo tradicional.



### 2 – Práticas desportivas não formais

Não visam elevados níveis de performance, embora também pressuponham uma prática regular; o praticante, auxiliado por um técnico, pode gerir a sua atividade.





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 3 – Práticas desportivas informais

Caracterizam-se por uma organização de autogestão; o praticante realiza a sua atividade de forma autónoma, ex: circuito de manutenção ou treino/jogo na praia....



Lapas 2005

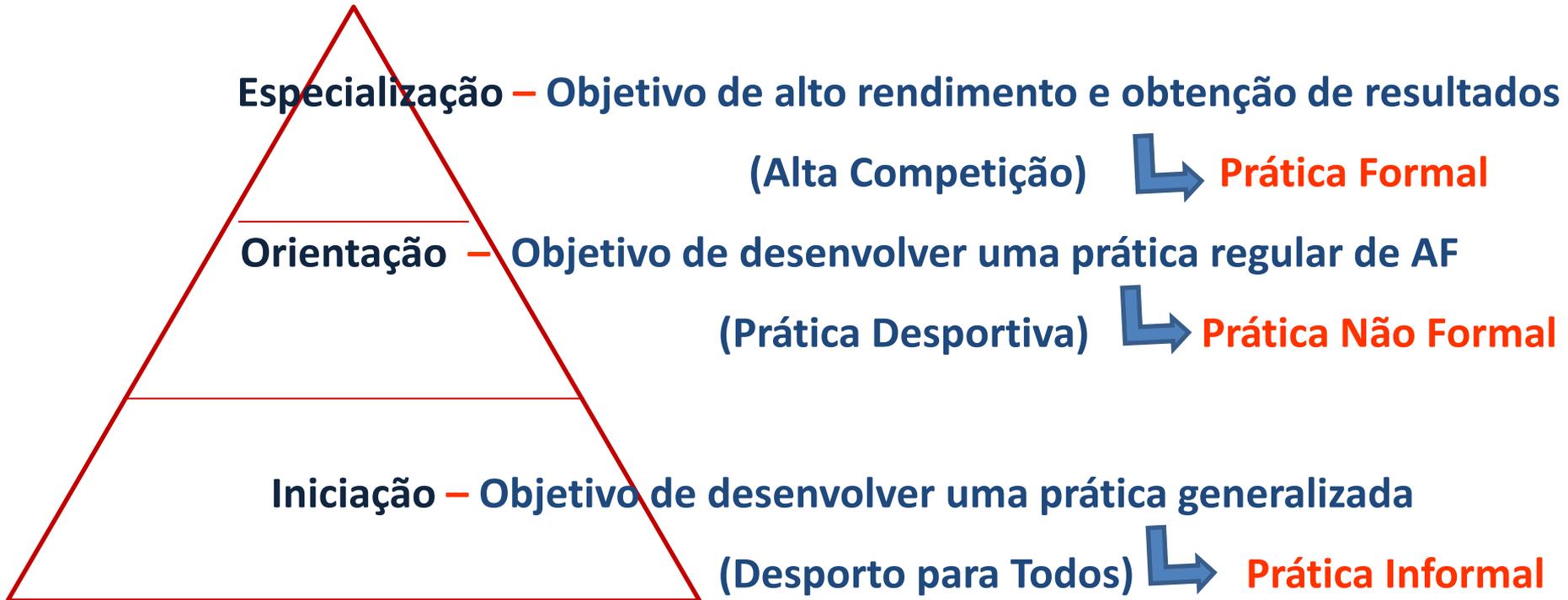
Estes três segmentos complementam-se, permitindo que os valores e interesses inerentes à atividade desportiva se adaptem à sociedade e a um público alvo característico de cada prática.

Os benefícios de uma atividade física frequente são visíveis em todas as idades. Nas crianças incute-se o hábito e o prazer pela prática desportiva e de um estilo de vida saudável, e nos idosos, a necessidade de manter o corpo ativo e combater o sedentarismo.



## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### PIRAMIDE DESPORTIVA



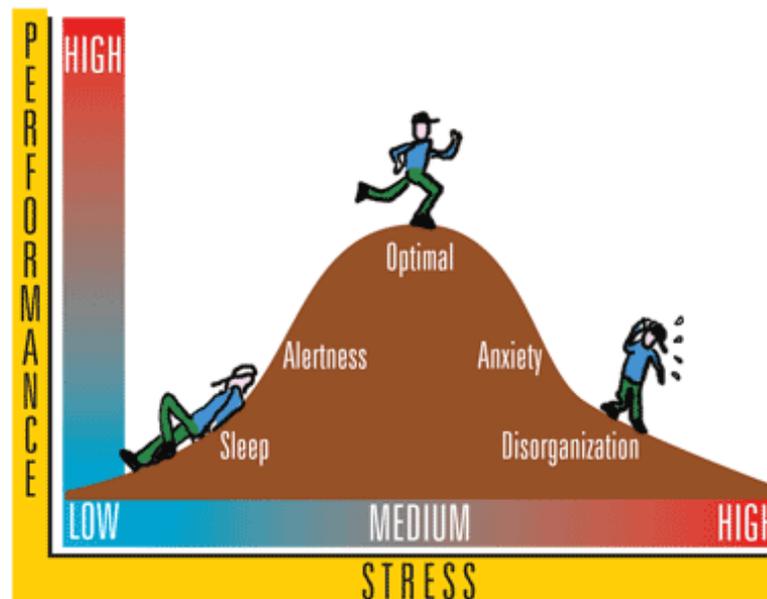


# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- O facto de vivermos numa sociedade em que o stress e as pressões são uma constante, a prática desportiva surge como uma atividade benéfica no combate às dificuldades criadas e existentes, transmitindo uma sensação de bem-estar e aumentando a capacidade das pessoas a nível físico, mental e social.

Stress Performance Connection



- Claro que a promoção da atividade física requer um esforço combinado de várias instituições para ajudar as pessoas a reduzir o seu tempo de inatividade



# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- Na atual estrutura desportiva europeia consideramos o enquadramento de **9 Setores Desportivos** onde se promove e desenvolve a **Atividade Física**:

1 – Escolar



2 – Federado



3 – Militar



4 – Trabalho



5 – Universitário



6 – Turismo



7 – Adaptado



8 – Autárquico



9 – Prisional





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- **Objetivos dos diferentes Contextos Institucionais do Desporto:**

### 1 - NO SISTEMA EDUCATIVO

Formar cidadãos saudáveis e com hábitos desportivos, agora e para sempre.

**EF** – Contribui para a Formação Integral dos Alunos. Procura promover a saúde e a condição física, através de hábitos e condutas motoras.

**DESPORTO ESCOLAR** – De carácter facultativo. Procura desenvolver as capacidades físicas, as técnicas e táticas específicas de uma modalidade. Promove a participação em competições desportivas organizadas.





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

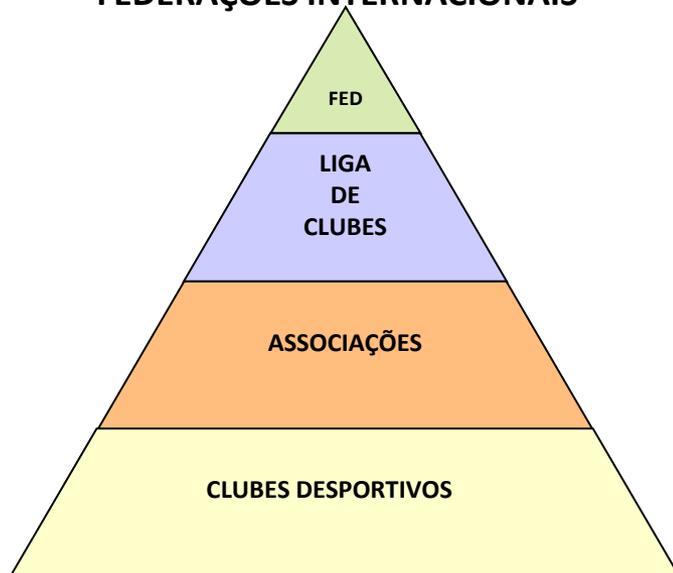
## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 2 - NA ESTRUTURA FEDERADA

Obter rendimento e procurar o espetáculo desportivo.

MOVIMENTO OLÍMPICO (COI)

FEDERAÇÕES INTERNACIONAIS





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 3 - NO CONTEXTO MILITAR

Melhorar as capacidades físicas dos Militares e aumentar a sua coragem, de forma a obter um melhor desempenho em combate.

A cargo do Ministério da Defesa Nacional



### 4 - NO CONTEXTO DO TRABALHO

Desenvolver a parte lúdica do ser humano, proporcionando-lhe uma melhoria, não só da qualidade de vida, como também da capacidade produtiva.

A cargo do INATEL (Instituto Nacional do Aproveitamento dos Tempos Livres) – Dispõe de Instalações Desportivas próprias (Estádio 1º de Maio), de forma a promover a ocupação dos tempos livres dos trabalhadores e reformados.





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 5 - NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Pretende desenvolver as capacidades físicas dos alunos universitários, através da participação em competições desportivas organizadas.

A cargo da FADU (Federação Académica do Desporto Universitário)



### 6 - NO CONTEXTO DO TURISMO

Desenvolver atividades lúdicas e desportivas para as pessoas que se encontram em férias

A cargo das Juntas de Freguesia e Regiões de Turismo locais e também das estruturas Hoteleiras





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 7 - NO CONTEXTO DAS POPULAÇÕES ESPECIAIS (Desporto Adaptado)

Pretende reabilitar a nível motor, ou outro, contribuindo assim para uma melhor integração na sociedade, permitindo-lhe melhorar a qualidade de vida.



- Permite uma tomada de consciência das suas capacidades e assim tentar supera-las.
- Contribui para o seu desenvolvimento afetivo e motor, para a sua autonomia, para a sua formação psicológica, etc....
- OU SEJA, PERMITE TER UMA MELHOR

**QUALIDADE DE VIDA!! 😊**

**A cargo da FPDD (Federação Portuguesa do Desporto para Deficientes)**





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### 8 - NO CONTEXTO AUTARQUICO

Pretende promover o exercício físico e a saúde dos cidadãos.

Da responsabilidade da autarquia ou associações inseridas no seu concelho



### 9 - NO CONTEXTO PRISIONAL

Desenvolver atividades físicas e desportivas entre os vários prisioneiros e estabelecimentos prisionais

A cargo da Direção Geral dos Serviços Prisionais





# Planeamento de Programas e Projetos do Desporto

## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

**FICHA DE TRABALHO Nº2:** Com base nestes Contextos Institucionais, escolhe 3 deles e cria um pequeno projeto com base nas questões levantadas anteriormente, sabendo que cada um deles terá de ter uma prática desportiva diferente.

1 – Escolar



2 – Federado



3 – Militar



4 – Trabalho



5 – Universitário



6 – Turismo



7 – Adaptado



8 – Autárquico



9 – Prisional





## ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

### - FICHA DE TRABALHO Nº2 (cont.)

### - 3 TIPOS DE PRÁTICA DESPORTIVA:

1. Prática Desportiva Formal
2. Prática Desportiva Não Formal
3. Prática Desportiva Informal

### - QUESTÕES A RESPONDER PARA A ELABORAÇÃO DO PROJECTO

- **O QUÊ?** – O que se vai realizar
- **ONDE E QUANDO?** – Em que local e em que data vai tudo acontecer?
- **POR QUEM?** - Quem são as Pessoas / Entidades envolvidas na ORGANIZAÇÃO do evento??
- **PARA QUEM?** – Quem são os destinatários?
- **PARA QUÊ?** – Quais os OBJECTIVOS? Estes têm de estar de acordo com o que se pretende fazer e com os destinatários!!
- **COMO?** – Como se atingem os objetivos propostos? Quais as tarefas e recursos necessários??
- **COM QUEM?** – Quem são as pessoas / entidades que colaboram de forma direta ou indireta no projeto??