

Boccia na escola um jogo para todos



Caderno Técnico do professor de Boccia

Formação 2019-2020

Ref.: 20/11/2019 v.1.2.7



Orientar os professores na modalidade de Boccia na Escola e Desporto Escolar com exemplo práticos.

João Catana
Professor de Apoio
da CLDE de Viseu

catana.desportoescolar@gmail.com

Luís Miguel Pancas
Professor de Apoio da
CLDE de Coimbra

desportoescolarboccia@gmail.com

O trabalho

Boccia na Escola: Caderno Técnico do Professor

de [Luís Miguel Pancas e João Catana](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#).



Este documento está integrado com o site www.motricidade.com/boccia

Quando surgir a imagem da lupa, pode encontrar assuntos relacionados com o tópico em estudo

Exemplo

Entre no site www.motricidade.com/boccia
e no rodapé do site, no espaço da pesquisa, escrever:

BISFed: Methods of Propulsion





| A modalidade | Exercícios | Ferramentas |
|------------------------------------|--|--|
| Caracterização breve da modalidade | Propostas de exercícios para aplicar nas aulas | Instrumentos de apoio às aulas e treinos do Desporto Escolar |

Boccia na Escola e Desporto Escolar

Equipamento Kit de bolas de Boccia

- 6 bolas azuis e 6 vermelhas; 1 bola branca (bola alvo)
- acessórios: arcos, cones, alvos, ...

Jogadores Alunos com Relatório Técnico Pedagógico (RTP) e alunos sem RTP

- Saber mais: DL54/2018, Art. 9º ... Medidas Selectivas
- Pode ser jogado em cadeira de rodas ou em pé
- Podem entrar em competição alunos desde o 3º ano do 1º Ciclo até ao 12º ano

...

...

- ...



Pontos a ter em conta

Ponto 1

Habilidades técnicas vs. capacidade tácticas e físicas

- o Boccia é um jogo onde **predominam as habilidades técnicas e as capacidades tácticas** sobre as físicas, sendo assim de alto teor estratégico ou táctico.

Ponto 2

Precisão, focalização, atenção e concentração

- exige precisão de acções apelando, por isso, a **uma focalização óptima dos níveis de atenção e de concentração**, de um controlo adequado das capacidades perceptivo-motoras, especialmente ao nível da **coordenação visuomotora**.

Ponto 3

Controlo emocional

- Esta modalidade implica ainda o **controlo emocional do praticante para não afectar da performance** deste.



Pontos a ter em conta

Ponto 4 Concentração, raciocínio e observação

- este é um jogo que **exige muita concentração, muito raciocínio, muita capacidade de observar**, aptidões que são adquiridas quer pelo treino, quer pela predisposição genética.

Ponto 5 Processo pedagógico

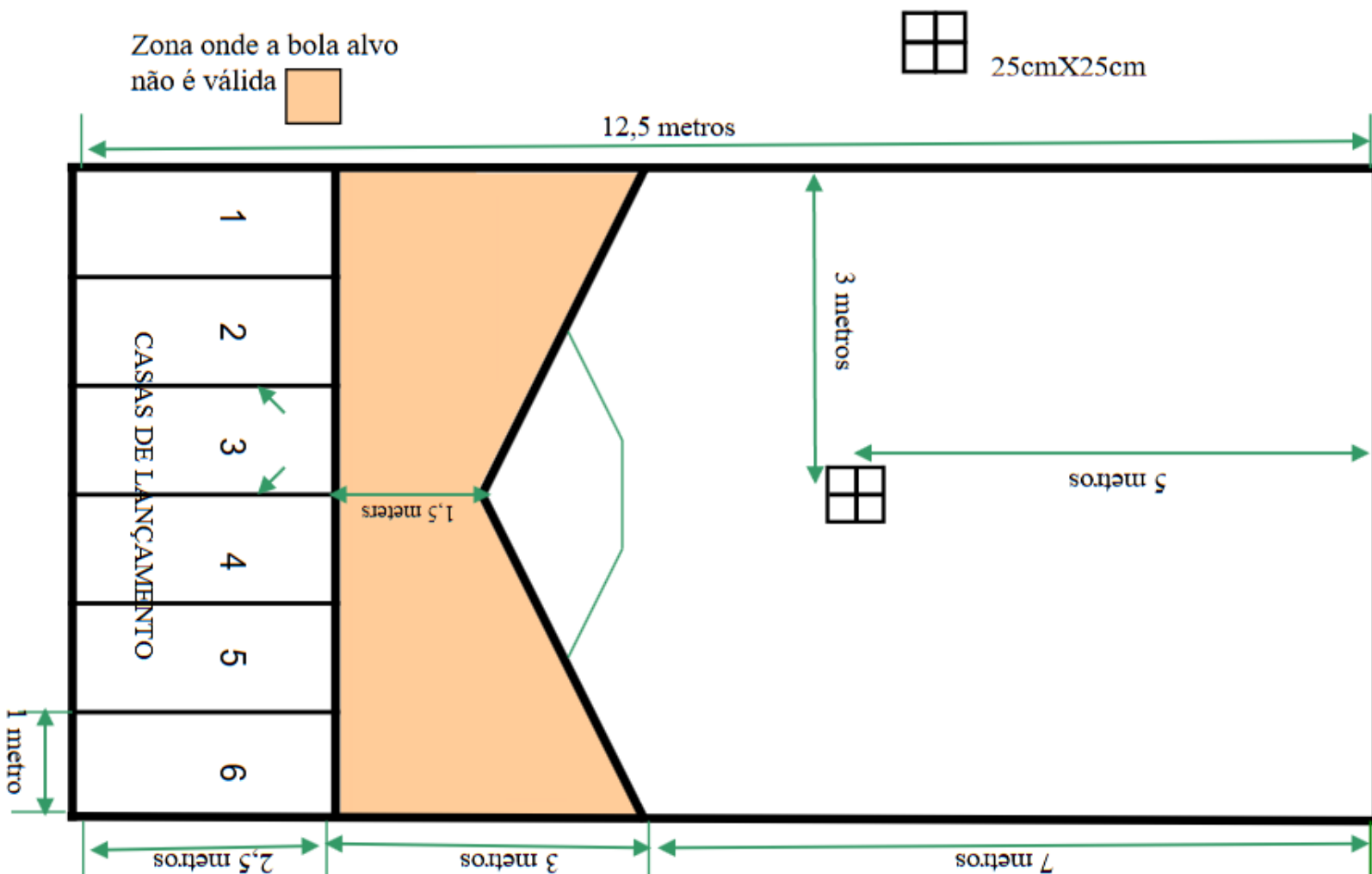
- processo pedagógico que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, condicionais e psicológicas do praticante, através da **prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios básicos e regras** devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Ponto 6 Aperfeiçoamento

- aperfeiçoamento **da força, direcção e precisão dos lançamentos**.
- a **técnica desportiva** é conteúdo essencial do treino, uma vez que serve fundamentalmente para **aumentar a precisão**



O campo



Divisão – Individual

[José Macedo](#)



Divisão I1 – Jogadores em cadeira de rodas que jogam com calha/rampa.



[Carla Oliveira](#)



Divisão I2 – Jogadores em cadeira de rodas que jogam com o pé ou com a mão.

(pode ser auxiliado por um assistente técnico desportivo, caso necessite)



[Diogo Teixeira](#)



Divisão I3 – Jogadores que jogam em pé. Jogadores com ou sem RTP*.



***RTP – Relatório Técnico Pedagógico**
(basta ter no mínimo uma medida selectiva.

DL54/2018, Art.9º - Medidas Selectivas



Divisão – Equipa



E1 - A equipa pode ser constituída por cinco jogadores.

Em campo, a equipa tem de ser constituída, obrigatoriamente, **por dois jogadores em CR (com ou sem calha)**, mais um jogador (CR com ou sem calha, em pé com ou sem RTP).



E2 – A equipa pode ser constituída por cinco (5) jogadores.

Em campo, a equipa tem de ser constituída, obrigatoriamente, **por dois jogadores que jogam em pé**, mais um jogador (CR com ou sem calha, em pé, com ou sem RTP).

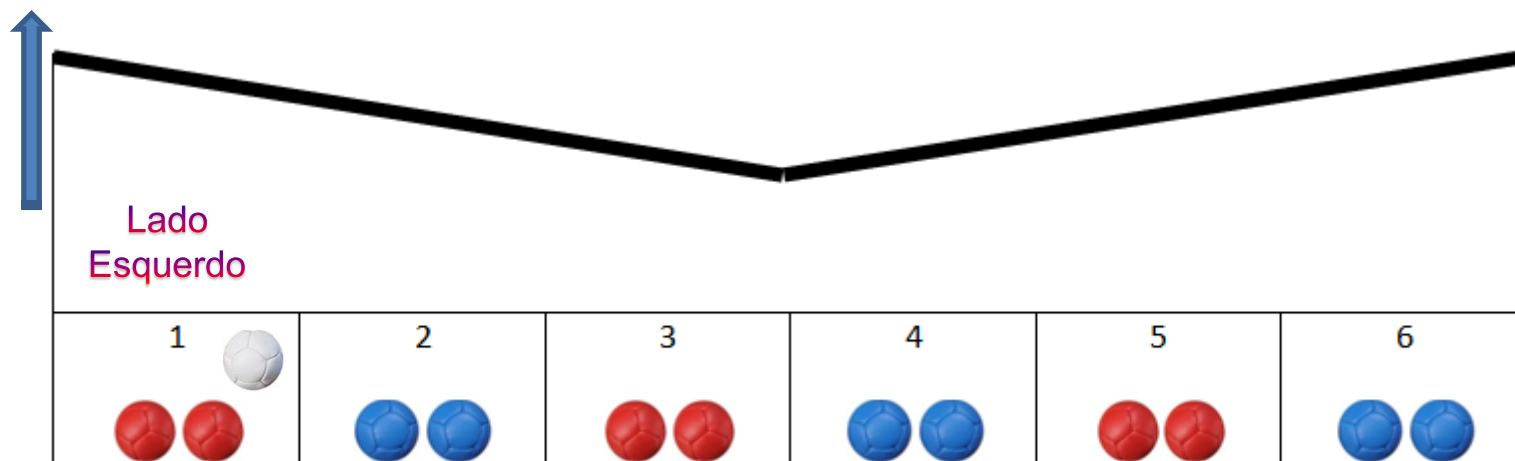


Em campo têm de estar dois jogadores com RTP.



Diogo Teixeira





Vão ser jogados seis parciais = 1jogo

o jogador que joga a **bola branca** também é o **mesmo jogador** que lança a bola de cor

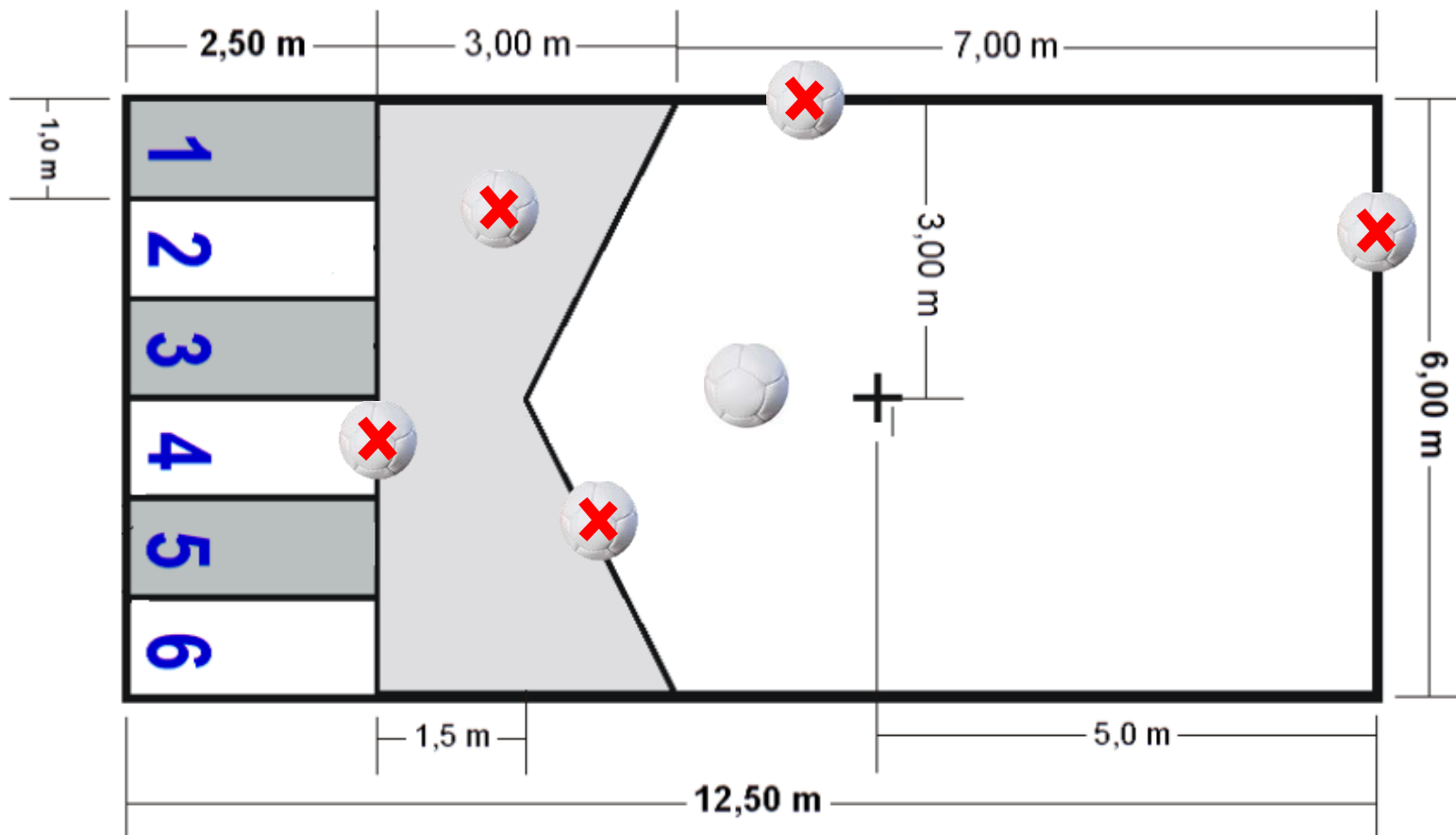




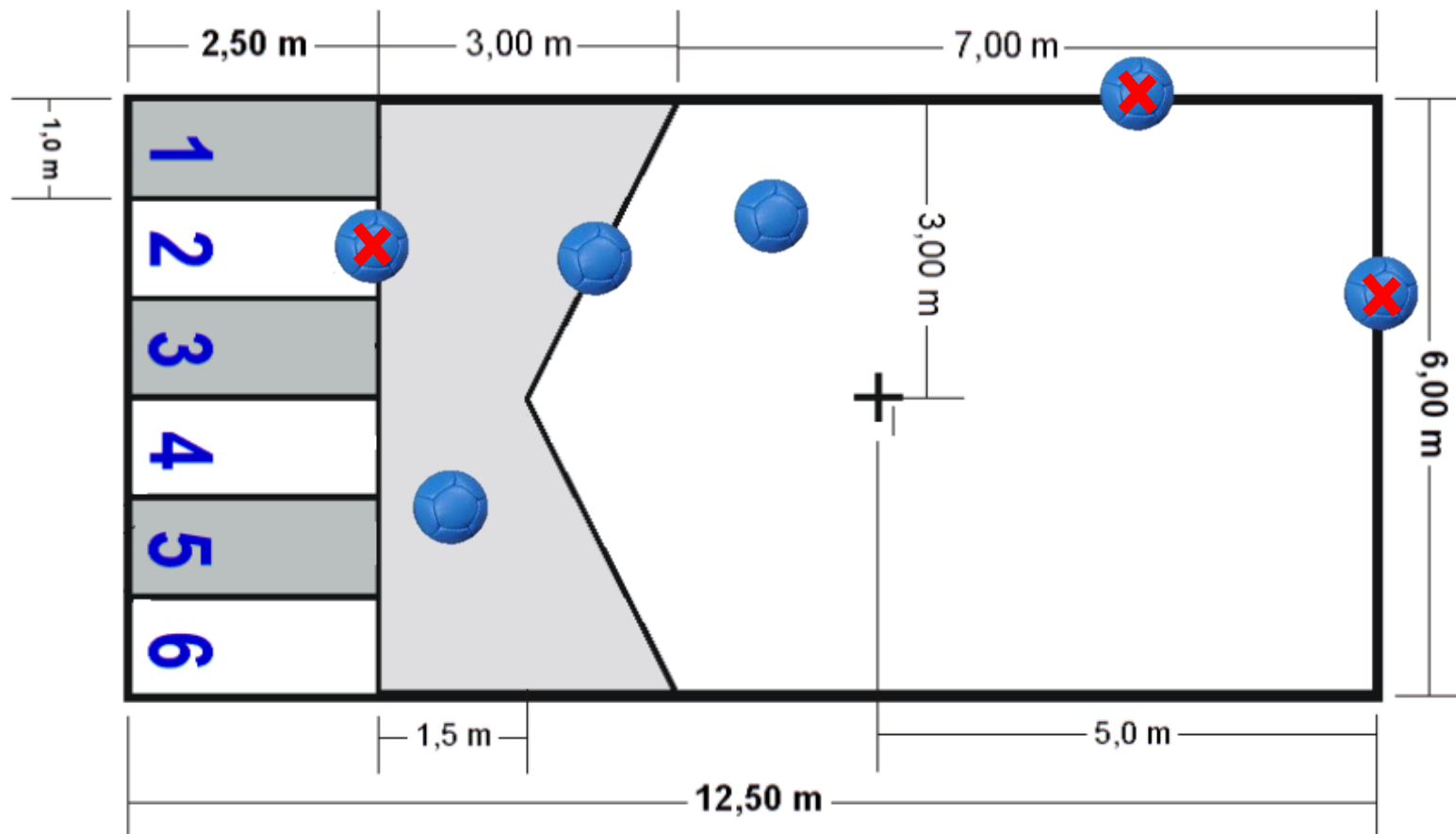
Vão ser jogados quatro parciais = 1jogo



Limites da bola branca



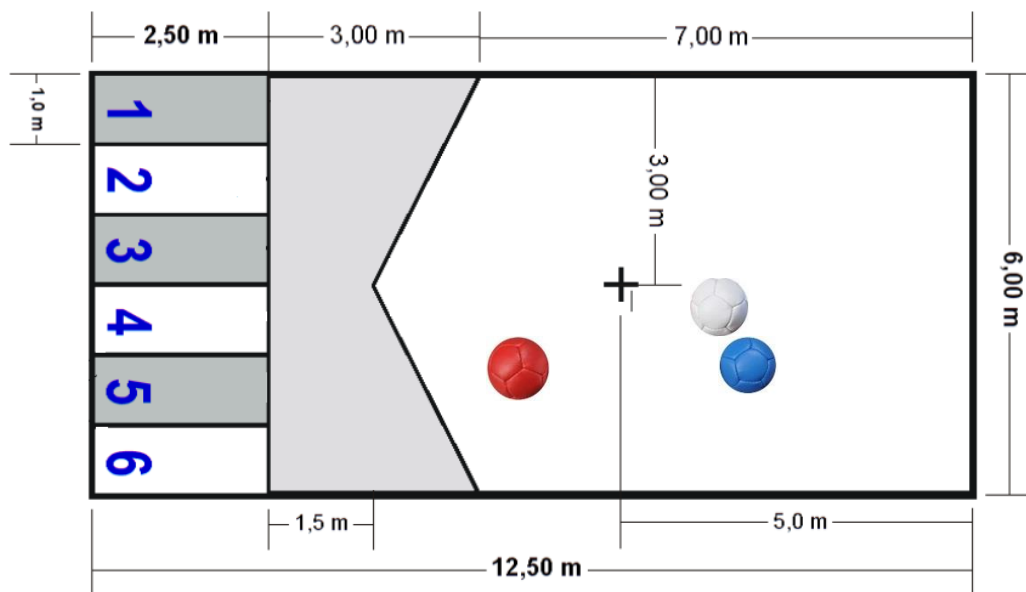
Limites das bolas de cor



Vermelhas ou Azuis?!



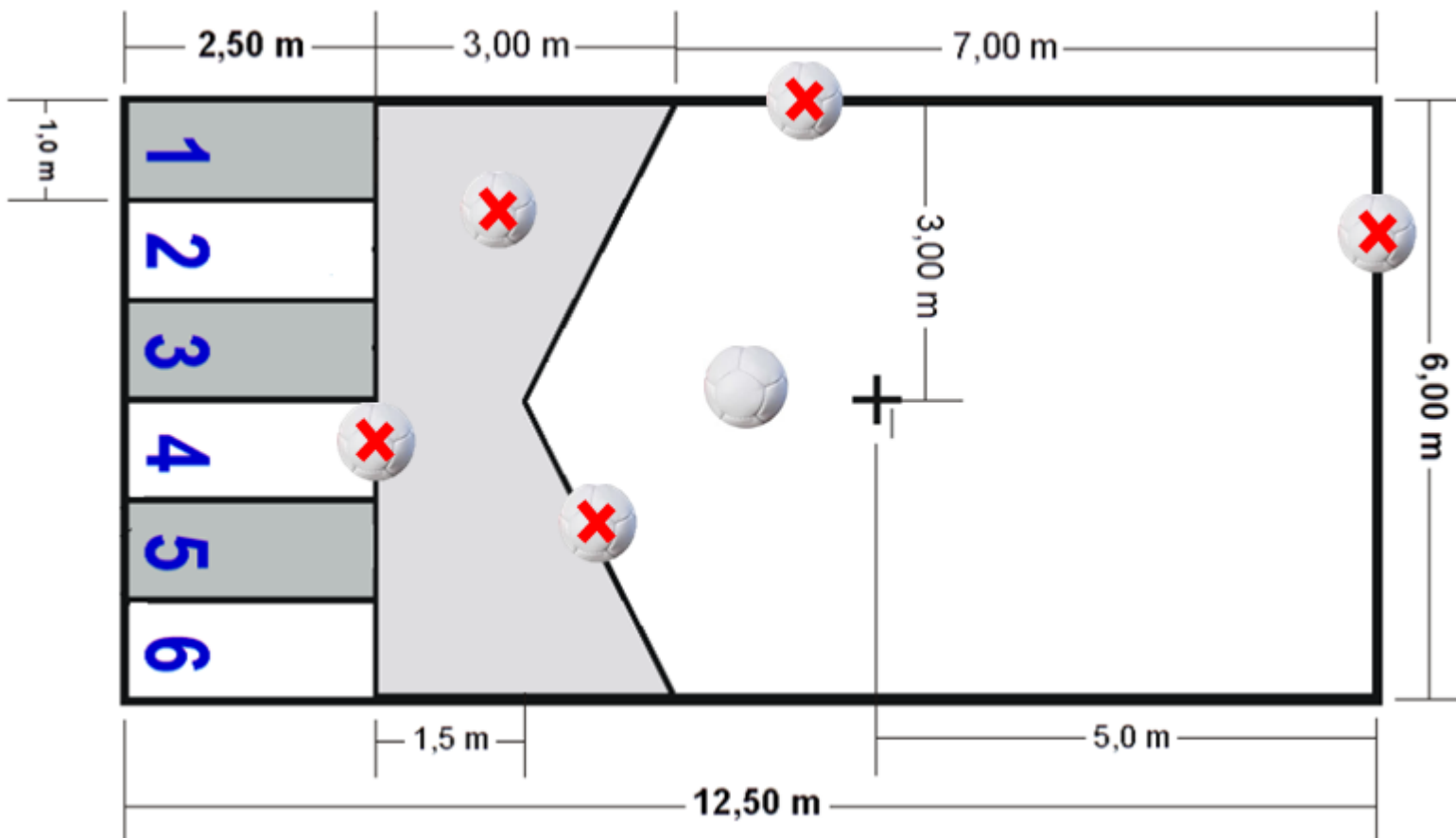
O objetivo do jogo é ficar o mais perto da bola branca para poder pontuar.



... neste caso, as azuis estavam a ganhar um ponto ...
portanto, jogam as vermelhas.



Quando a bola branca não fica na área de jogo



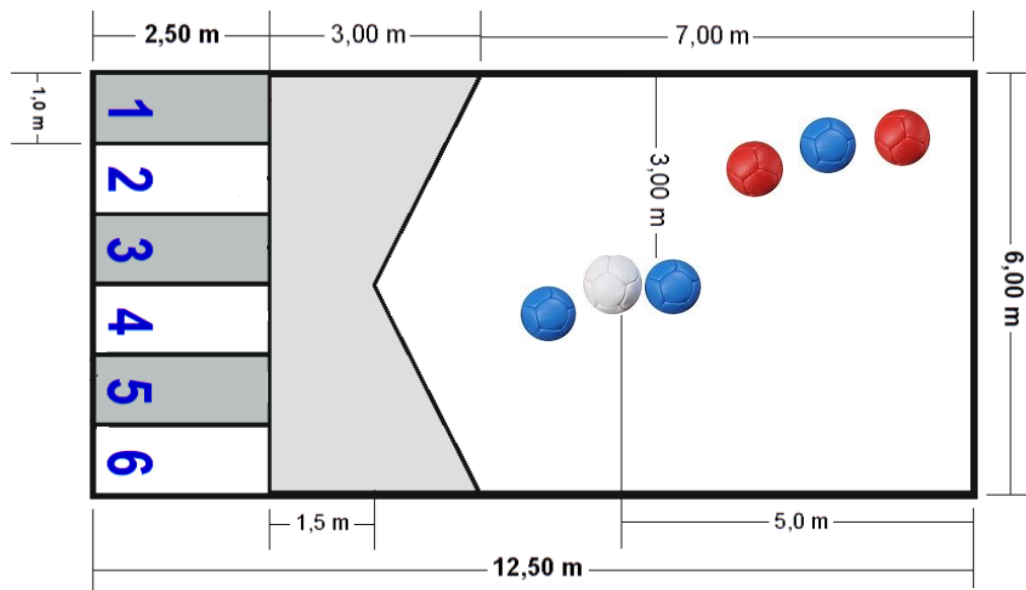
Duas situações...



Pontuação final

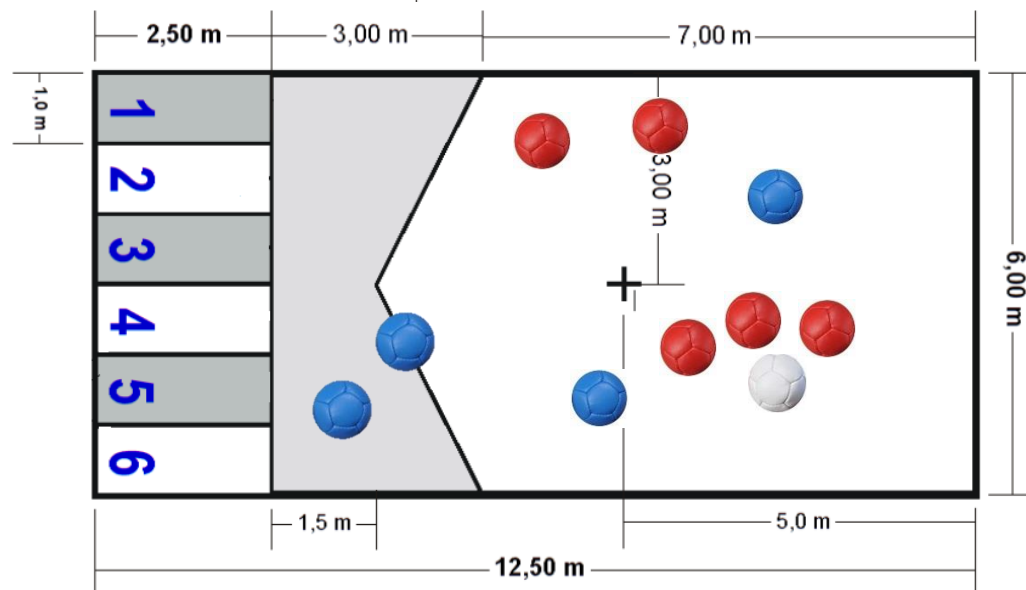
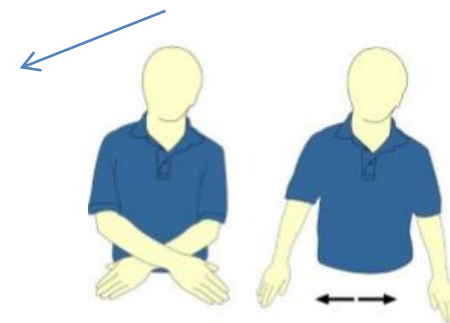


Pontuação final
3-0



fim do
parcial

Pontuação final
0-2



Boccia é giro!

Vem experimentar Boccia



Aberto a todos os anos e a todos os alunos.

4ª feiras (vários horários): [14h40-15h30; 15h35-16h25; 16h30-17h20]



Professor Luís Miguel Panças

Semana Europeia do Desporto
Recreio da escola
Formação aos Cursos Profissionais

...





2019/2020 - Regras do Boccia em modo simplificado

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'Tempo por parcial' (Time per partial), features a stopwatch icon at the top right showing '0:00'. It lists five divisions with their respective durations: Divisão i1 (6 minutos), Divisão i2 (4 minutos), Divisão i3 (2 minutos), Divisão E1 (6 minutos), and Divisão E2 (4 minutos). The right section, titled 'Colocação nas casas 3x3' (Placement in the 3x3 houses), shows a diagram of a 3x3 grid. The first house (top left) is labeled 'Lado Esquerdo' and contains a white ball and two red balls. The other five houses contain two blue balls each. Below the grid, it states: 'Vão ser jogados seis parciais = 1jogo' and 'o jogador que joga a bola branca também é o mesmo jogador que lança a bola de cor'. The website 'www.motricidade.com/boccia' is mentioned at the bottom of both sections.

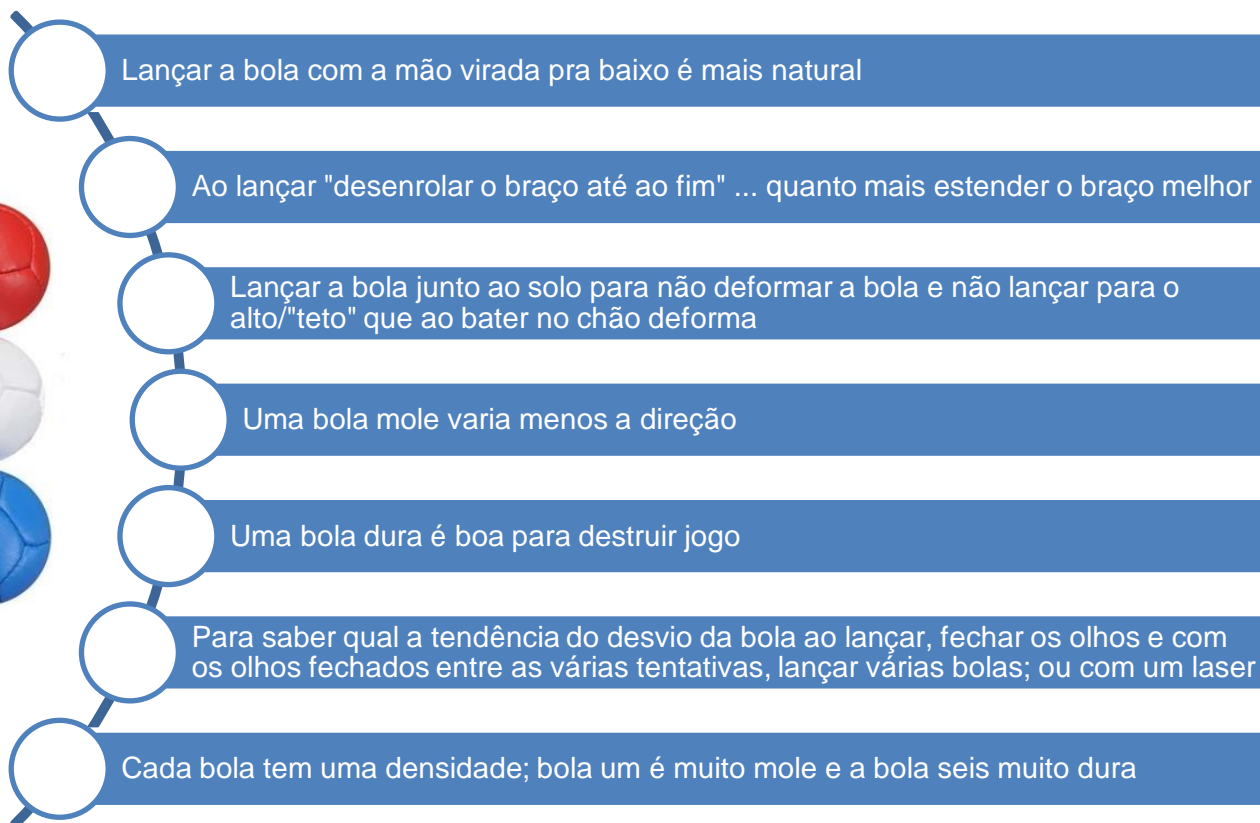
Pesquisar no site www.motricidade.com/boccia

Pelo título da notícia: **2019/2020 - Regras do Boccia em modo simplificado**



Exercícios Técnica e Tática

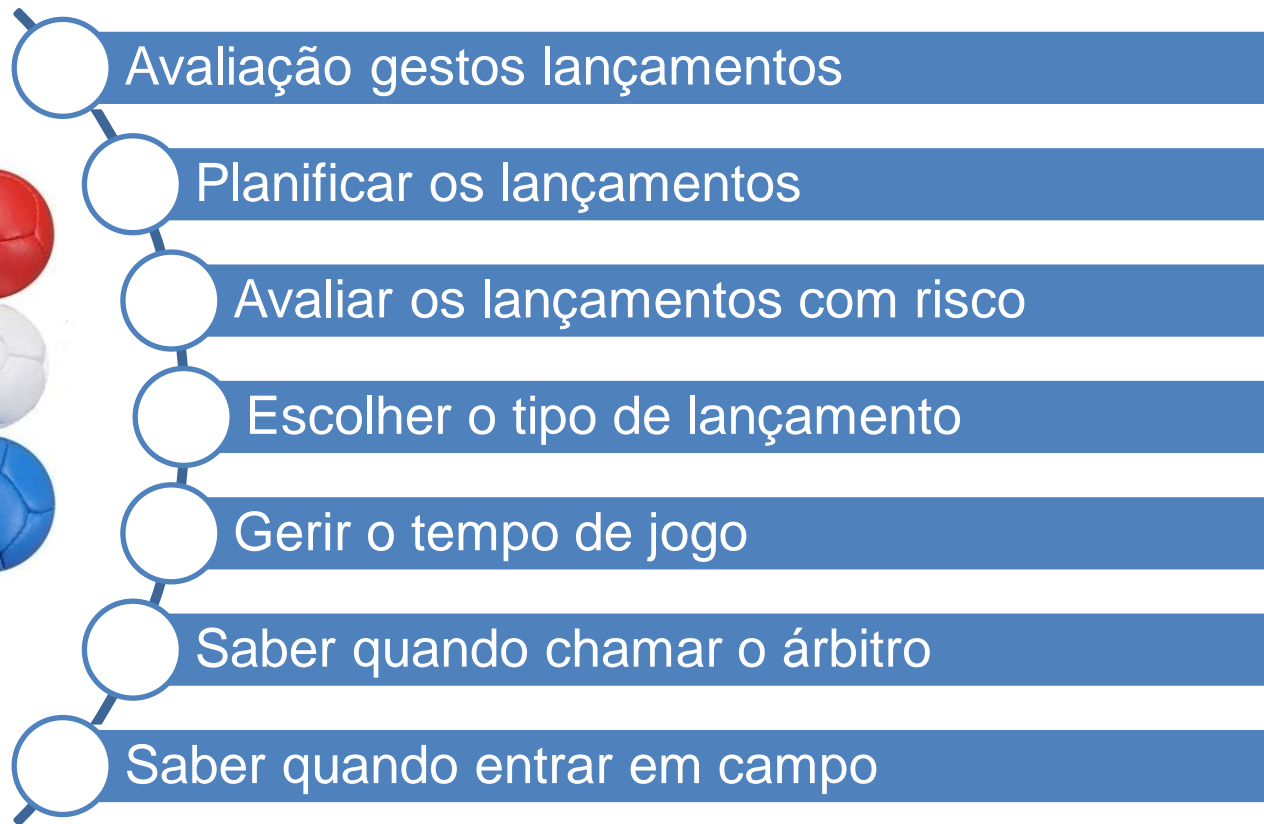




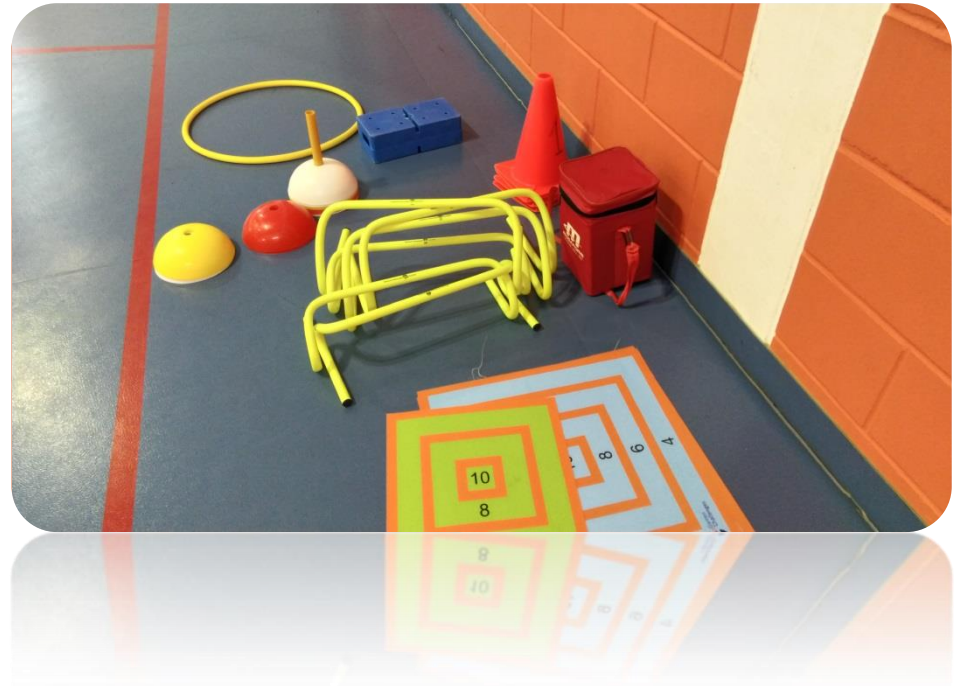
In: Seleção de Boccia 2014 – Seleccionadora Professora Helena Bastos



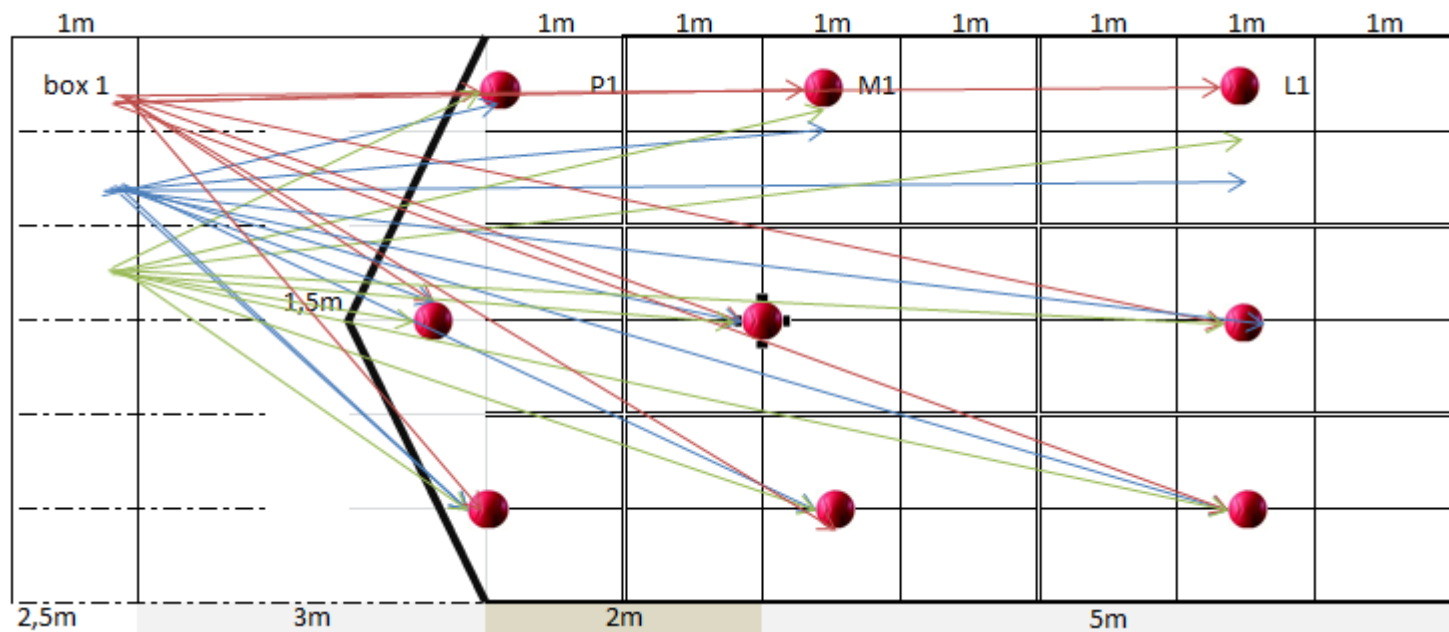
- Postura no ato de lançamento
- Preparar a bola para o lançamento
- Visão do jogo e fazer pontaria
- Controlar a respiração
- Controlar movimentos involuntários
- Tipo de lançamentos
- Articular cabeça tronco e membros



- A etapa final ao planificar uma sessão de treinamento é projetar o que o atleta realmente fará. cada sessão deve permitir o acúmulo gradual de atividade física.
- ☐ Fácil a difícil
- ☐ Devagar a rápido
- ☐ Conhecido a desconhecido
- ☐ Geral a específico
- ☐ Começo ao fim



Diferentes distâncias



Lançamento técnico “e tático”

8

Realizar tabelas e executá-las

7

Atacar ou destruir barreiras

6

Realizar barreiras para o advers. com a bola lançada

5

Empurrar a bola alvo para fora dos limites do campo

4

Empurrar a bola alvo para perto das suas bolas

3

Atacar empurrando e afastando a bola do adversário

2

Empurrar bola/as para a bola alvo

1

Lançamento com aproximação ao alvo



Aula prática



Mobilização articular e alongamento

“O alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta.

Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável.

Um músculo mais forte e saudável responde melhor aos exercícios e atividades e ajuda a prevenir danos ao atleta”.

In: Bocce-Coaching-Guide-Portuguese



Mobilização articular e alongamento



Pesquisar no site www.motricidade.com/boccia

Pelo título da notícia: **Open Day Desporto Escolar + SN de Boccia**



Jogo de Manipulação de Bolas



Objectivo(s)

- Manipular diferentes bolas (peso, tamanho e textura)

Descrição: rodar a bola nas mãos.

ver: [ERASMUS - A.E. Montemor-o-Velho](#)

- Bolas vários tipos
- Arco



Lançamentos para várias distâncias



Objectivo(s)

- Manipular de diferentes bolas (peso, tamanho e textura)
- Lançar para várias distâncias

Cada aluno executa vários lançamentos, utilizando diferentes tipos de Bolas, para as três zonas delimitadas: zona1 – 3 a 5 metros; zona 2 – 5 a 7 metros e zona 3 -7 a 9 metros.

- Bolas de Voleibol; Basquetebol; Andebol, etc
- Bolas de Boccia

Jogo “Guerra das bolas” I



Objectivo(s)

- Efetuar lançamentos pelo solo, com precisão para a bola alvo.

Descrição: Formam-se 2 equipas. Uma equipa está colocada atrás da linha final com as bolas azuis e a outra na outra extremidade do campo com as bolas vermelhas. Coloca-se uma bola (softvolei) no centro do campo. Cada aluno executa vários lançamentos com o objetivo de atirar a bola alvo para fora do campo (saindo pela linha final adversária).

- 1 bola softvolei (bola alvo)
- Vários tipos de bolas

Jogo “Guerra das bolas” II



Objectivo(s)

- Efetuar lançamentos pelo solo, com precisão para a bola alvo.

Descrição: Formam-se 2 equipas. Uma equipa está colocada atrás da linha final com as bolas azuis e a outra na outra extremidade do campo com as bolas vermelhas. Coloca-se uma bola (ginástica rítmica) no centro do campo. Cada aluno executa vários lançamentos com o objetivo de atirar a bola alvo para fora do campo (saindo pela linha final adversária).

- 1 bola ginástica rítmica
- Bolas de Boccia

Jogo da Macaca



Objectivo(s)

- Lançar a curta distância;
- Verificar o equilíbrio do aluno em situação de movimento.

Descrição: colocar a bola num arco e realizar ao pé-coxinho o jogo da macaca.

- Bola de boccia
- Arcos



Jogo do Burro



Objectivo(s)

- Lançar a curta distância;
- Contar os pontos;
- Memorizar a classificação.

Descrição: colocar as malhas de madeira ou bolas dentro dos diferentes buracos. Também pode ser feito com bolas.

- Bolas de boccia, ténis,...
- Malhas
- Estrutura de madeira



Jogo ovos no cesto



Descrição: À volta do círculo central do campo de futebol de salão, todos os alunos tentam colocar o máximo de bolas no arco amarelo.

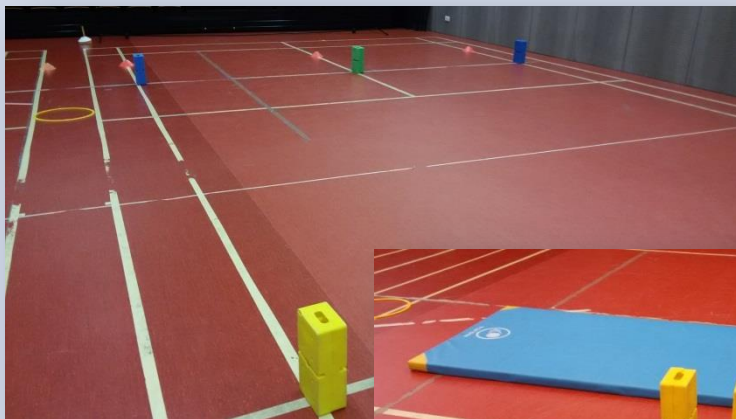
Objectivo(s)

- Lançar a curta distância;
- Contar os pontos;
- Memorizar a classificação.

- Arco
- Bolas de Boccia



Jogo Encolhe Encolhe



Descrição: Lança um de cada vez, sempre que a bola passa no meio dos paralelo lipídicos encurta a distância

Objectivo(s)

- Encurtar cada vez mais o espaço do colega da equipa contrária.

- Bola de Boccia
- Paralelo lipídico
- Colchão

Jogo da Ponte



Descrição: Caminhar sobre o banco sueco, em equilíbrio, sair do banco e executar um lançamento para o alvo mais perto; idem para o alvo seguinte.

Objectivo(s)

- Lançar a curta distância;
- Verificar o equilíbrio do aluno em situação de movimento.

- Banco Sueco
- Alvo ou arco
- Bola de Boccia



Jogo do Galo



Descrição: Colocam-se 9 círculos (de acordo com o jogo do galo), entre as zonas dos 3 e dos 5 metros.

Formam-se 2 equipas com o objetivo de colocarem as suas bolas nos círculos fazendo linha.

Objectivo(s)

- Calcular e realizar estratégia de jogo
- Efetuar lançamentos frontais e cruzados
Várias distâncias.

Variante(s):

- Aumentar a distância dos círculos.
- Permitir que possam ser retiradas as bolas do adversário (através de lançamentos)

- 9 círculos de cartolina com 50 cm de diâmetro
- Bolas de Boccia



Jogo Bolas nos círculos



Objectivo(s)

- Efetuar lançamentos hiperbólicos para várias distâncias com alvos definidos.
- Variante: 1- colocar os círculos nas laterais (lançamentos das boxes 3 ou 4)

Descrição: Cada aluno executa vários lançamentos para as zonas dos 3, 5 e 7 metros. Na primeira sequência as bolas têm de cair no círculo colocado no “corredor” em frente do jogador distanciado 3 metros, e assim sucessivamente.

- 9 círculos de cartolina com 30 cm de diâmetro
- Bolas de Boccia



Bolas fora dos círculos



Colocam-se dois círculos (um com uma bola azul e outro com uma bola vermelha) a uma distância de 3 metros. Os jogadores com bolas vermelhas efetuam lançamentos com o objetivo de colocar fora do círculo a bola azul (e vice-versa).

Os lançamentos são sempre efetuados dentro das casas de lançamento, aumentando-se a distância do círculo (5, 7 e 9 metros).

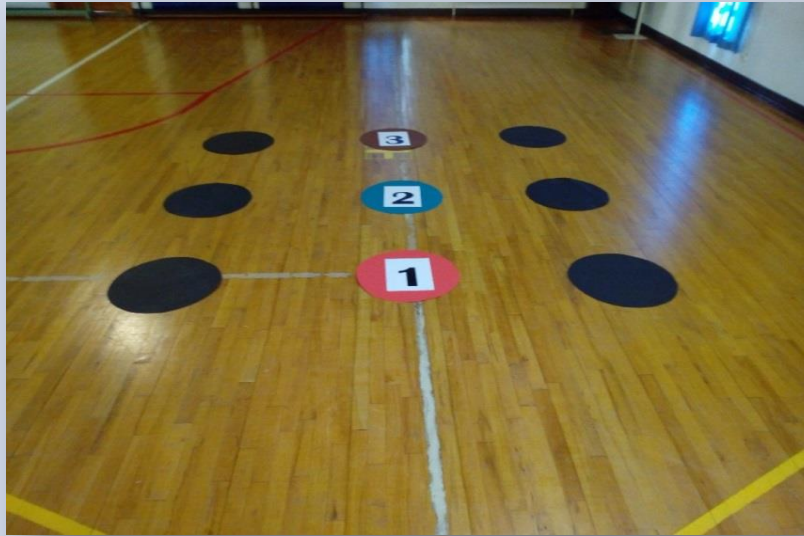
Objectivo(s)

- Efetuar lançamentos pelo solo para várias distâncias.
- Melhorar a precisão e direção.

• Variante:
Colocar os círculos nas laterais.

- Círculos de cartolina com 50 cm de diâmetro
- Bolas de Boccia

Jogo Pontuação nos círculos



Objectivo(s)

- Desenvolver o cálculo mental (contagem dos pontos)
- Efetuar Lançamentos com alvos definidos

Descrição: Colocam-se 9 círculos, entre as zonas dos 3 e dos 5 metros.

Formam-se 2 equipas com o objetivo de colocarem as suas bolas nos círculos marcando ponto.

Na 1ª linha vale 1 ponto; 2ª linha – 2 pontos; 3ª linha 3 pontos.

- 9 círculos de cartolina com 50 cm de diâmetro
- Bolas de Boccia

Jogo do bowling



Descrição: colocação dos pinos à frente do aluno para que este derrube os pinos

Objectivo(s)

- Realizar um lançamento para derrubar os pinos.

- Bolas de Boccia
- Pinos



Jogo do Bowling / Pontuação nos círculos



Objectivo(s)

- Desenvolver o cálculo mental (contagem dos pontos)
- Efetuar vários tipos de Lançamentos

Descrição: Colocam-se 9 círculos cada um com um Pino, entre as zonas dos 3 e dos 5 metros.

Formam-se 2 equipas com o objetivo de derrubarem os pinos e colocarem as suas bolas nos círculos marcando ponto.

Cada pino derrubado vale 2 pontos.

- 9 círculos de cartolina com 50 cm de diâmetro
- 9 Pinos
- Bolas de Boccia

Jogo das linhas laterais



Objectivo(s)

- Conquistar terreno perto das linhas laterais.
- Jogar para perto das linhas laterais.

Descrição: Jogar para a frente da linha em “V” mas perto das linhas laterais sem pisar as linhas: da casa de lançamento, linha em “V” e linha lateral.

- Arco ou alvo
- Bolas de Boccia



Conquista do Castelo



Descrição: 1x1, cada jogador em posição oposta vão conquistando os cones até chegarem ao marcador vermelho que se encontra a média distância dos jogadores.

Objectivo(s)

- Lançar a curta e média distância;
- Pequenos cones
- Bolas de Bocce



Jogo do perto se faz longe



Objectivo(s)

- Conquistar terreno.
- Jogar para perto das linhas laterais.

Descrição: Jogar a várias distâncias

- Cones
- Bolas de Boccia



Jogo do Beijinho I



Objectivo(s)

- Controlar a força do lançamento.

Descrição: Sem pisar a linha branca executar sucessivos lançamentos para encostar aos cones invertidos mas sem deitar o cone ao chão.

- Cones
- Bolas de Boccia



Jogo do Beijinho II



Objectivo(s)

- Lançar em precisão controlando a força do lançamento.

Descrição: Sem pisar a linha branca executar sucessivos lançamentos para encostar aos pinos..

- Pinos
- Bolas de Boccia



Jogo do beijinho III



Objectivo(s)

- Lançar em precisão controlando a força do lançamento.

Descrição: Sem pisar a linha branca executar sucessivos lançamentos para encostar aos pinos..

- Pinos
- Bolas de Boccia

Jogo das Etapas do Rally



Objectivo(s)

- Realizar um percurso colocando os alvos pertos e longe; Utilizar vários tipos de força.

Descrição: Para passar ao nível/etapa seguinte tem que introduzir a bola no arco, passar no meio dos cones,...

- Pinos
- Bolas de Boccia
- Arcos
- Plano inclinado
- Banco Sueco



Jogo nas laterais



Objectivo(s)

- Colocar a bola estrategicamente nas laterais

Descrição: jogar o mais perto possível para a linha lateral

- Arcos
- Bolas de Boccia



Jogo das fases



Objectivo(s)

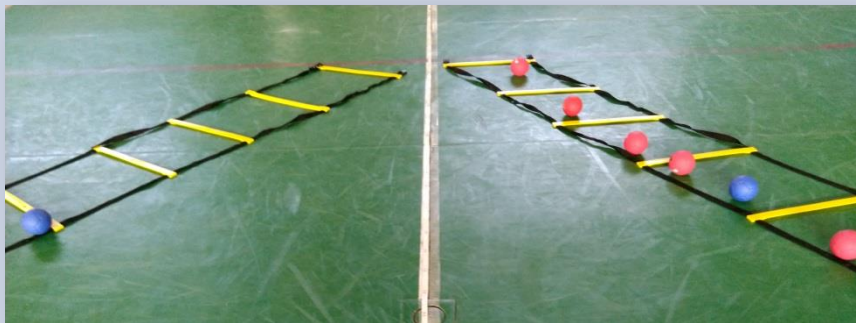
- Realizar um lançamento de curta, média e longa distância para conquistar a fase seguinte.

Descrição: conquistar os obstáculos que se encontram mais perto do jogador para avançar para a fase seguinte.

- Bolas de Boccia
- Vários (ver a foto)



Jogo das fases II



Objectivo(s)

- Realizar um lançamento de curta, média e longa distância para conquistar a fase seguinte.

Descrição: conquistar os obstáculos que se encontram mais perto do jogador para avançar para a fase seguinte.

- Bolas de Bocce
- Vários (ver a foto)



Jogo colar a bola



Objectivo(s)

- Realizar um lançamento de curta distância para “colar” uma bola.

Descrição: colocar uma bola de boccia e de seguida colar uma segunda bola de aproximação (sem destruir)

- Bolas de Boccia



Jogo do centro



Objectivo(s)

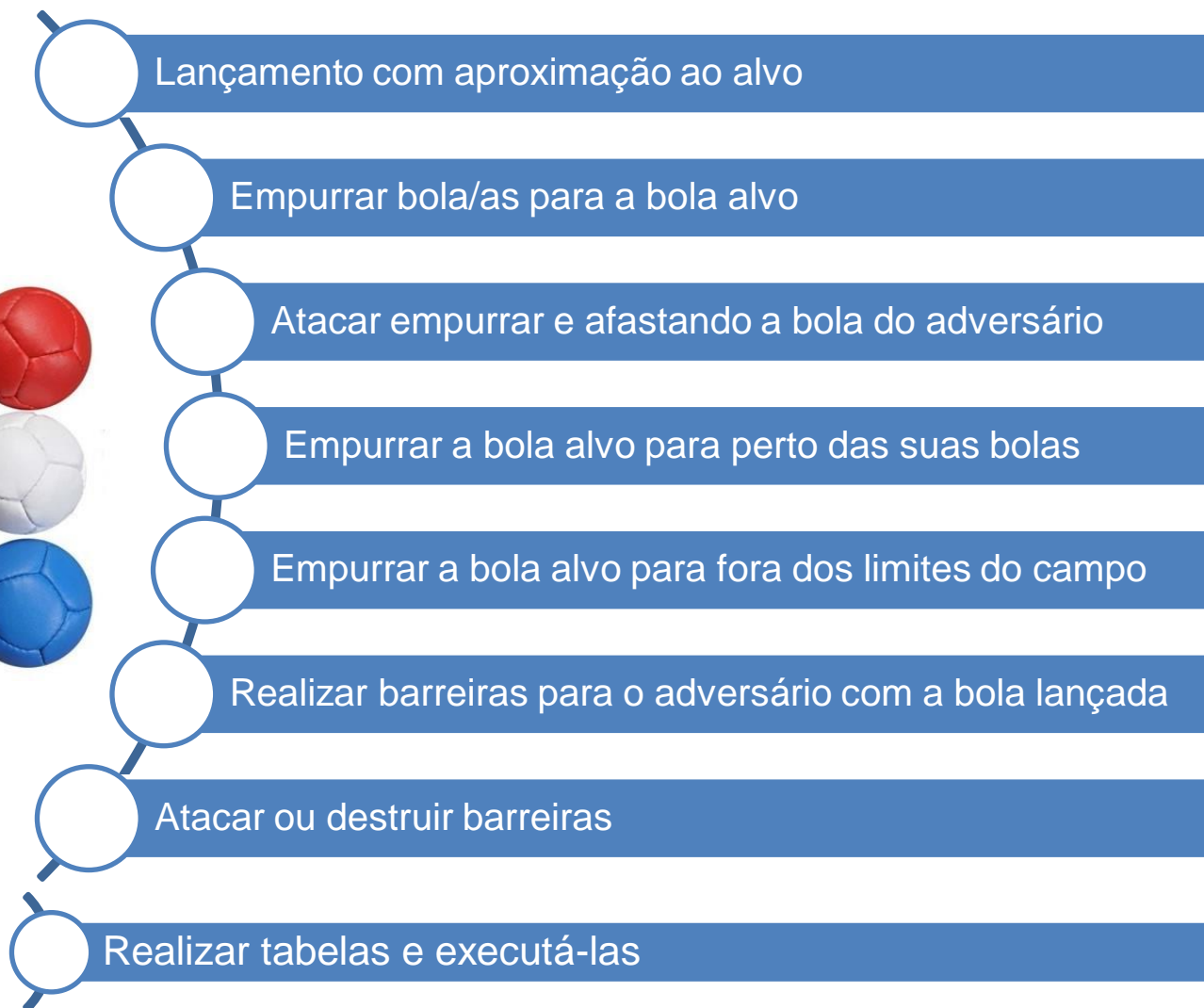
- Realizar um lançamento para a marca de desempate.

Descrição: fazer um lançamento para a zona de desempate do campo de boccia

- Bolas de Boccia
- Cartolina



Lançamento tático



BISFed: Terminology Video



PROFESSOR LUIS MIGUEL PANCAS VIDEOS E FOTOS 23 AGOSTO 2019

BISFed: Terminology Video



Pesquisar no site www.motricidade.com/boccia

Pelo título da notícia: BISFed: Terminology Video



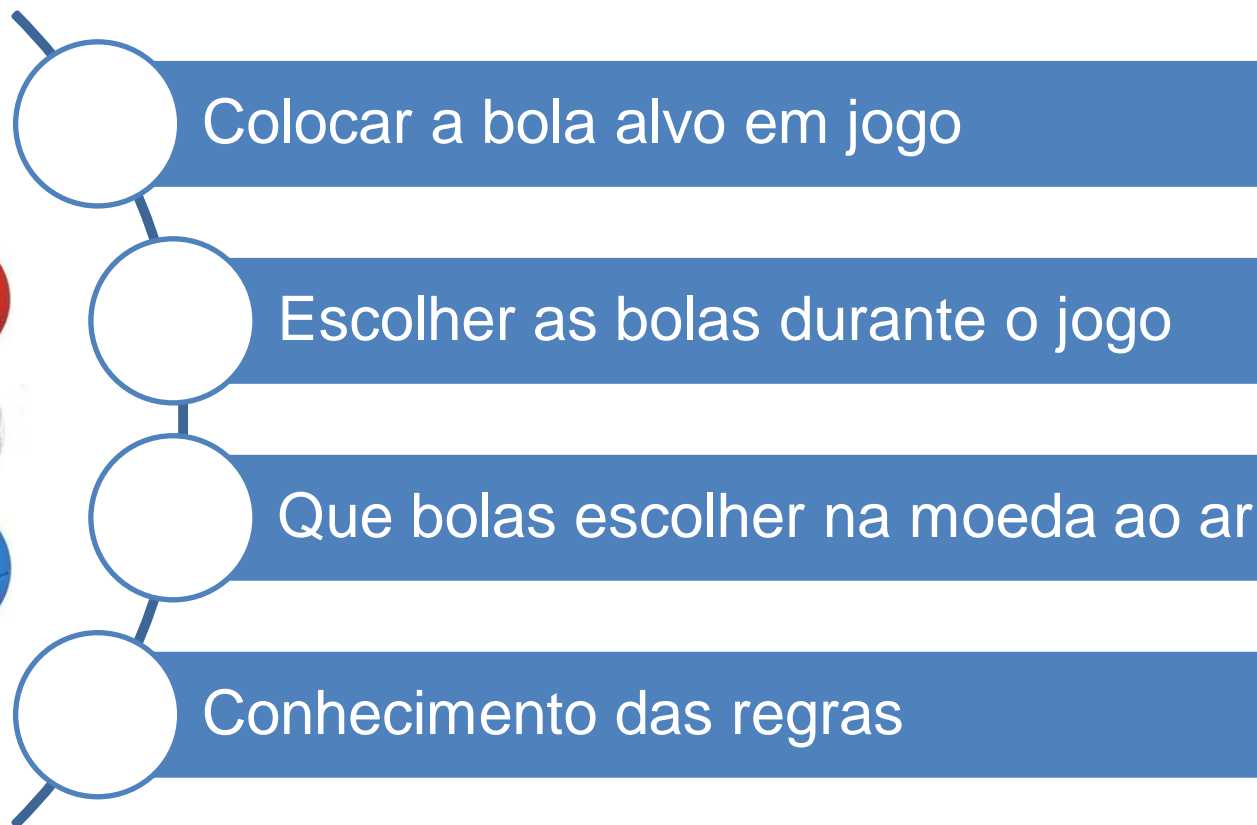
Marcação das *boxes*



Por vezes não é possível marcar os campos com fita. Uma maneira ecológica é fazer a separação das boxes com cordas.

- Cordas





Registo da participação dos jogadores / parcial


JOGO: Escola _____ X Escola _____ RESULTADO: _____ - _____

| JOGADORES | 1º Parc. | 2º Parc. | 3º Parc. | 4º Parc. | 5º Parc. | 6º Parc. |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Nota: assinalar com um X a participação dos jogadores



Registo dos comportamentos durante o jogo

|  | Pisou linha branca | Desrespeito com as bolas | Distrair os colegas | Não respeitou o capitão | Falta de concentração | Resultado: avançar sem pedir autorização |
|---|--------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|--|
| Aluno X | Sim | | | | | |
| Aluno Y | | Sim | | | | Sim |
| Aluno Z | | | | Sim | | |



Registo das tentativas com sucesso

| Nome do aluno | Referência do exercício | Tentativa 1 | Tentativa 2 | Tentativa 3 | Exercício |
|-------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Data: 201_ / ___ / __. Observações: | | | | | |



BOLETIM DE JOGO Desporto Escolar

JOGO n° _____ CAMPO n° _____ FASE _____

Data: ____ / ____ / ____ Tempo inicial ____ h. ____ m.

Div I1 ☐ Div I2 ☐ Div I3 ☐ Equipas E1 ☐ Equipas E2 ☐

Grupo/Equipa _____ Grupo/Equipa _____

| Nome Jogadores | I | S | Nome Jogadores | I | S |
|----------------|---|---|----------------|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

I – Jogador Inicial (colocar 1) S – Jogador Suplente (Indicar o número do parcial em que entra)

Cor _____ Cor _____

| Violações | Tempo Parciais | Result. Parciais | Resultado Final | Resultado Final | Result. Parciais | Tempo Parciais | Violações |
|-----------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|-----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | Desempate | Desempate | | | |
| | | | Desempate | Desempate | | | |

Violações (descrição)

Assinatura do Jogador

Violações (descrição)

Assinatura do Jogador



CÓDIGO DO JOGO (VER NA FOLHA DO EXCEL): Jogo1.1. 

Jogo no Campo [X: 1_X; 2___; 3___; 4___; 5___; 6___]

| Nome da Equipa/Individual | 1º Encontro em XXXXXXXX | Nome da Equipa/Individual |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Escola X1 | X de Janeiro de 2018 | Escola Z3 |

| Resultado da equipa: | |
|----------------------|---|
| 1º Parcial | 2 |
| 2º Parcial | 0 |
| Resultado FINAL: | 2 |
| Desempate | 3 |



| Resultado da equipa: | |
|----------------------|---|
| 1º Parcial | 0 |
| 2º Parcial | 2 |
| Resultado FINAL: | 2 |
| Desempate | 0 |

| | | | | Jogos (Todos contra todos) | | Resultado Final | | Parcial (DESEMPATE) | | Resultado Final | | EMPATE ATENÇÃO |
|------------------|---------|-------|-------|----------------------------|-----------|-----------------|-----|---------------------|-----|-----------------|-----|-------------------|
| Situação atual: | Código | ronda | Campo | Coletivo | Coletivo | eq1 | eq2 | eq1 | eq2 | eq1 | eq2 | |
| FINALIZADO | Jogo1.1 | 1 | 1 | Escola X1 | Escola Z3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 5 | 2 | OK |
| Não Está a Jogar | Jogo1.2 | | 2 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo1.3 | | 3 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo1.4 | | 4 | y | u | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo1.5 | | 5 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo1.6 | | 6 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.1 | 2 | 1 | Escola X1 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.2 | | 2 | Escola Z3 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.3 | | 3 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.4 | | 4 | y | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.5 | | 5 | u | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |
| Não Está a Jogar | Jogo2.6 | | 6 | 0 | 0 | | | | | 0 | 0 | EMPATE |



Obrigado

Este documento encontra-se:

www.motricidade.com/boccia

Professor de apoio de Boccia na CLDE de Viseu

João Catana

catana.desportoescolar@gmail.com

Professor de apoio de Boccia na CLDE de Coimbra

Luís Miguel Pancas

desportoescolarboccia@gmail.com

© com.motricidade – www.motricidade.com/boccia



AITKENS, S.; KILMER, D.; WRIGHT, N.; MCCORY, M. (2005). Metabolic Syndrome in Neuromuscular Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 86, págs. 10301036. [em linha]- disponível em Elsevier Science, 27/12/2009.

ALMEIDA, F. (2009). Teste das Matrizes Progressivas de Raven. *Peritia*. 1AP, págs. 1 - 10. [em linha] - disponível em <http://www.revistaperitia.org/files/MPCR.pdf> - 27/12/2009.

ALVES, J. ; ARAÚJO, D. (1996). *Processamento da Informação e Tomada de Decisão no Desporto*. In J. Cruz (Eds) Manual da Psicologia do Desporto, págs. 361 - 386. Braga.

ANDRADA, M. (1997): *Paralisia Cerebral. O Estado da arte no diagnostico e intervenção*. Apontamentos para o curso de mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física, FCDEF - UP. Porto.

BOMPA, T. (1994). *Theory and Methodology of training. The Key to athlete performance*. Kendall (Ed.). Kendall Hunt Publications. Dubuque.

BRANCO, N.(2002). *Avaliação de material desportivo: estudo sobre a funcionalidade de bolas de Boccia para competição*. Dissertação de Licenciatura. Universidade do Porto: FCDEF. Porto.

BROCHADO, M. (2001). *Classificação no Boccia. Dúvidas e controvérsias*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: FCDEF. Porto.

CARVALHO, Filinto; CARVALHO, Jorge; PARREIRA., Jorge e JANUÁRIO, Nuno (2017) Desporto com sentido – Boccia – Setubal APCAS.

CASTELO, J. (2000). Conceitos do treino desportivo In CASTELO, J.; BARRETO, H.; ALVES, F.; SANTOS, P.; CARVALHO, J.; VIEIRA J.; *Metodologia do Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

CEREBRAL PALSY - International Sport Recreation Association (1996). *Classification and sports rules manual 1997 - 2000*, 5 Th Edition.

CEREBRAL PALSY - International Sport Recreation Association (2005). *Classification and sports rules manual 2005 - 2008*, 9 Th Edition.

CEREBRAL PALSY - International Sport Recreation Association (2009). *Classification and sports rules manual*, 10 Th Edition.

COSTA, J. (2001). *Inteligência Geral e Conhecimento Específico no Futebol. Estudo comparativo entre a Inteligência Geral e o conhecimento específico em jovens futebolistas federados de diferentes níveis competitivos*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: FCDEF. Porto.

DIROCCO, P. (1995). Fitness Programming and Physical Disability In *Physical disabilities; general Characteristics and Exercise implications*. Patricia Miller Editor, 11-17. Human Kinetics Champaign.

EAGLE, M. (2002). Report on the muscular Dystrophy Campaign workshop: Exercise in neuromuscular diseases. *Neuromuscular Disorders*, 12, págs. 975 - 983. [em linha] -disponível em Elsevier Science - 27/12/2009

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA DEFICIENTES (1996). *Estatuto de Alta Competição dos praticantes de Boccia - Atlanta'96*. Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral - Desporto Nacional. Centro Regional de Paralisia Cerebral de Coimbra.

FERREIRA, L. (1998). *Análise do auto-conceito e da auto-estima nos indivíduos portadores de sequelas de Paralisia Cerebral. Estudo em atletas pertencentes à selecção nacional de futebol de 7, atletas não pertencentes a esta selecção e não praticantes desta modalidade*. Tese de Mestrado. FCDEF - UP. Porto.

MARTA, Luís (2017). Apontamentos do Curso de Treinadores de Boccia – Grau I- Paralisia Cerebral-Associação Nacional de Desporto (IPMAIA)