

PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 12

TURMA: 14 a 19 anos

NOME DA ATIVIDADE: Arremesso de Peso

DURAÇÃO: 20 minutos.

OBJETIVO: Aprimorar o as técnicas de arremesso de peso.

RECURSOS MATERIAIS: aproximadamente 1kg de areia (barro, pó de brita etc...), sacola plástica, 1 meia, vassouras (cordas ou fitas).

DESENVOLVIMENTO: Confeção do peso: colocar a areia dentro da sacola plástica tirando todo o ar da sacola, após amarrar bem e colocar o pacote dentro da meia, dê um giro e envolva a sobra da meia no "peso".

Num lugar apropriado demarcar o chão com objetos distantes 2 metros um do outro (adequar o espaço se necessário).

Segue a sequência dos arremessos:

1º arremesso: de frente para área do arremesso, segurar o peso com as duas mãos sobre a cabeça, executar o arremesso;

2º arremesso: de frente para área do arremesso, segurar o peso com as duas mãos, fazendo balanceio do peso entre as pernas, executar o arremesso;

3º arremesso: com as duas mãos, de costas para a área do arremesso, executar o arremesso por cima da cabeça.

4º arremesso: com o braço predominante, com o pé contrário à frente, colocar o peso encostado no pescoço e executar o arremesso.

Para todos os arremessos executar 3 séries de 10 repetições cada. O objetivo é arremessar o peso o mais longe possível.

VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA
<p>DEFICIÊNCIA AUDITIVA: O mediador deverá demonstrar os exercícios visualmente ou pela Língua Brasileira de Sinais (libras), podendo acompanhar pelo vídeo.</p>
<p>DEFICIÊNCIA FÍSICA: Respeitar funcionalidade de cada deficiência. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas, desenvolver em um local em que o participante consiga se deslocar sem auxílio.</p>
<p>DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Demonstrar o desenvolvimento da atividade, através da linguagem corporal, repetir quantas vezes for necessário e utilizar objetos de uso diário para que o participante compreenda os comandos.</p>
<p>DEFICIÊNCIA VISUAL: Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local para identificar o espaço. Mediador ficará no lado oposto do participante e irá bater palmas para indicar a direção. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz no seu mediador.</p>
<p>PROFESSORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ana Cristina Morbs • Jeison Rafael Sasse • Luís Carlos Benitez • Nivaldo Junior • Marina de Gang
<p>DIRETORIA RESPONSÁVEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DIRETORA GERAL DO PARADESPORTO: Giselle Margot Chirolli • COORDENADORA DO PARADESPORTO ESCOLAR: Karla Costa de Liz • COORDENADORA DA NATAÇÃO INFANTIL: Samira Valle Sasse