



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 14

TURMA: Atividades 11 a 13 anos.

NOME DA ATIVIDADE: Educativos de Corrida

DURAÇÃO: 30 minutos.

OBJETIVO: Aperfeiçoar os movimentos da corrida.

RECURSOS MATERIAIS: Corda (poderá ser feita com sacolas plásticas) e colchonete ou tapete.

DESENVOLVIMENTO: Determinar um percurso de aproximadamente 3 metros e desenvolver se deslocando com cada educativo, sendo que o mesmo não tendo espaço pode estar fazendo no lugar, repetindo cada educativo 10 vezes. Para qualquer uma das alternativas citadas anteriormente executar de 3 a 5 séries.

- 1- **Skipping Alto:** Parado, eleve um joelho até a linha da cintura, sem inclinar o tronco para frente ou para trás. Ao mesmo tempo, eleve o braço contrário. Depois disso, faça o movimento da corrida para a frente, transferindo a energia necessária para correr. Não é para saltar, mas, sim, fazer o movimento de flexão e extensão dos joelhos, imitando a corrida, de forma rápida e controlada, tirando e voltando o pé para o solo;
- 2- **Anfseren :** Correr no lugar ou em movimento, com o corpo ligeiramente inclinado à frente, encostando os calcanhares nos glúteos. Os braços ficam em um ângulo de 90º. A exigência deste movimento é sobre o músculo posterior da coxa, que deve se contrair para que o calcanhar chegue até a região dos glúteos. Fique com a coluna reta, punho passando na linha de cintura, ombros relaxados e de preferência em movimentos pendulares. A parte frontal do pé é a que deve ter o contato com o solo, deixando o calcanhar somente para condução do movimento;
- 3- **Corrida Circular:** Deita em decúbito dorsal (costas no chão) realizar movimento circular com as pernas simulando a pedalada da bicicleta, executar o movimento de forma circular e explorando a amplitude do mesmo;
- 4- **Hopserlauf:** Caminhe flexionando joelhos e braços alternadamente. A perna que estiver dando apoio ao corpo impulsiona com força o chão para gerar um salto vertical. A volta do corpo ao chão deve ser amortecida pela mesma perna que gerou a impulsão.

VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

DEFICIÊNCIA AUDITIVA: O mediador deverá demonstrar os exercícios visualmente ou pela Língua Brasileira de Sinais (libras), podendo acompanhar pelo vídeo.

DEFICIÊNCIA FÍSICA: Respeitar a funcionalidade de cada deficiência e suas especificidades. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas desenvolver num local acessível e a sequência a seguir:

1. Deslocar a cadeira em velocidade a uma distância aproximada de 2 metros, retornar ao ponto de partida e simular o movimento do burpee, erguendo os braços acima da cabeça, após flexionar o tronco a frente e tentar tocar o chão, sempre com auxílio do mediador e respeitando a amplitude corporal. Utilize faixas em casos de pouco controle de tronco;
2. Deslocar a cadeira em velocidade a uma distância de 2 metros, retornar e realizar uma rotação de tronco, alternando os braços, tentando encostar a mão direita no pé esquerda e vice versa;
3. Deslocar a cadeira em velocidade, retornar e realizar a flexão e extensão do tronco;
4. Deslocar a cadeira em velocidade, retornar e realizar um movimento de lateralização do tronco para o lado direito e esquerdo, para pessoas com pouco controle de tronco, realizar o movimento de forma unilateral, sempre com auxílio do mediador.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Demonstrar o desenvolvimento da atividade através da linguagem corporal e ou pelo Sistema de Comunicação por Troca de Imagens - PECS para que o participante compreenda os comandos, sendo que o mediador explicará as tarefa uma de cada vez e repetir quantas vezes for necessário, estimulando sua autonomia.

DEFICIÊNCIA VISUAL: Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local para identificar o espaço, utilizando uma corda guia para o deslocamento durante os exercícios. Na fase dos educativos demonstrar com gestos corporais, reforçando as repetições e orientar através dos comandos verbais.

PROFESSORES RESPONSÁVEIS:

- Emanuella Grah de Souza
- Liliane do Rosário Rodrigues Nunes
- Sesuana Inaye Aparecida Magalhães da Rosa
- Wilson Bortoli Júnior

DIRETORIA RESPONSÁVEL:

- **DIRETORA GERAL DO PARADESPORTO:** Giselle Margot Chirolli
- **COORDENADORA DO PARADESPORTO ESCOLAR:** Karla Costa de Liz
- **COORDENADORA DA NATAÇÃO INFANTIL:** Samira Valle Sasse