



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 14

TURMA: Atividades 14 a 19 anos

NOME DA ATIVIDADE: Mexer o Esqueleto

DURAÇÃO: 20 minutos.

OBJETIVO: Desenvolver coordenação motora, agilidade, fortalecimento do core e concentração.

RECURSOS MATERIAIS: 1 corda, 1 bastão e uma bola.

DESENVOLVIMENTO: Esta atividade será realizada em forma de circuito.

1ª estação - O participante deverá deslocar-se de frente, costas e lateral, ida e volta num percurso de 5 metros aproximadamente;

2ª estação - Agachamento com Salto: Os dois pés afastados, flexionando os joelhos, de mãos juntas na altura do ombro, no momento do salto os braços descem para lateral do corpo;

3ª estação - Pular Corda: Em pé segurando uma ponta da corda em cada mão, deixar a corda encostada atrás dos calcanhares . Com as duas mãos você vai realizar um grande círculo passando a corda por cima da cabeça e saltando com os dois pés juntos.

4ª estação - Salto com um membro só: Saltando com a perna direita e volta saltando com a perna esquerda utilizando o mesmo percurso da 1ª estação.

5ª estação - Escalador: Em posição de apoio, mãos alinhadas na linha do ombro, coluna alinhada com o quadril, os pés saem do chão alternadamente, e os joelhos não ultrapassa os cotovelos.

Você irá executar 4 séries de 15 repetições cada exercício, com intervalo de 40 segundos.

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:

- O participante realizará na sua cadeira, deslocamento de frente e costas;

- Segurando um bastão em cima dos ombros irá fazer a rotação de quadril para direita e para esquerda;
- Com as duas mãos jogar a bola na parede e segurar, numa distância de 1 metro da parede, vai lançar a bola na altura da sua cabeça e assim sucessivamente;
- Segurando o bastão com as mãos afastadas irá executar o movimento lateral inclinando para direita e para esquerda;
- Último exercício o participante desenvolverá adução e abdução de ombro.

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 comprehenda os comandos e o desenvolvimento da atividade, e repetir quantas vezes forem necessárias.

DEFICIÊNCIA VISUAL: Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local para identificar o espaço. Deve-se utilizar, sacola ou cordas, sinalizando cada estação. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz no seu mediador caso necessário.

PROFESSORES RESPONSÁVEIS:

- Ana Cristina Morbs
- Jeison Rafael Sasse
- Luís Carlos Benitez
- Nivaldo Junior
- Marina de Gang

DIRETORIA RESPONSÁVEL:

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