



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 15

TURMA: Atividades 14 a 19 anos

NOME DA ATIVIDADE: Não Ficar Parado

DURAÇÃO: 20 minutos.

OBJETIVO: Desenvolver a cardiorrespiratório, força e agilidade.

RECURSOS MATERIAIS: 1 bola.

DESENVOLVIMENTO: O exercício acontecerá da seguinte forma:

1º Exercício: Correr numa distância de 5 a 6 metros. Ida e volta conta uma vez;

2º Exercício: Abdominal remador posicione o corpo em decúbito dorsal (de costas no chão), com o quadril e ombros estendidos. Após isso realizar uma flexão de tronco, junto com uma flexão de quadril, com os braços contornando as pernas e voltar para posição inicial;

3º Exercício: Desenvolver um agachamento deslocando lateralmente, olhando para frente vai agachar e colocar a mão que se deslocar no chão. Exemplo: vou deslocar para direita, a mão direita encosta no chão;

4º Exercício: Inicia segurando a bola com as duas mãos. Fazer extensão de tronco e colocar a bola entre as pernas Depois fazer a flexão de tronco pegar a bola com as duas mãos e fazer novamente e assim sucessivamente.

Você irá executar 3 séries de 15 vezes, 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:

- No exercício de corrida o cadeirante realizará o deslocamento respeitando sua funcionalidade, desenvolver num local que o participante consiga se deslocar sem auxílio;

- O abdominal o cadeirante em decúbito dorsal (de costas no chão), irá flexionar as pernas, com auxílio do mediador para segurar as pernas. Flexionando o tronco com os braços estendidos a frente tendo em encostar as mãos nos joelhos e volta à posição inicial;
- Nesse exercício de agachar irá realizar flexão de braço, o participante em decúbito ventral no chão irá fazer a flexão e extensão de braço e esticar a frente;
- No exercício com bola, vamos modificar um pouco. o cadeirante irá colocar a bola no seu colo e ficará de costa pra parede, irá encostar a bola na parede segurando a bola com as duas mãos e assim sucessivamente.

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

DEFICIÊNCIA VISUAL: Desenvolver reconhecimento tático 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