



## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS ON-LINE 16

**TURMA:** 11 a 13 anos

**NOME DA ATIVIDADE:** Educativos de Lançamento de Dardo

**DURAÇÃO:** 25 minutos.

**OBJETIVO:** Aperfeiçoar os movimentos para o lançamento de dardo.

**RECURSOS MATERIAIS:** Cabo de vassoura, elástico.

**DESENVOLVIMENTO:** A atividade pode ser feita individual, em duplas ou mais pessoas. Escolher um espaço amplo.

**1º Exercício:** Desenvolver aquecimento articular, posicionando os membros inferiores paralelamente, com os joelhos semiflexionados, com os membros superiores realizar elevação frontal, com a flexão de ombro o com extensão de cotovelo segurando o bastão nas extremidades;

**2º Exercício:** Desenvolver aquecimento articular, posicionando os membros inferiores paralelamente, com os joelhos semiflexionados, com os membros superiores realizar uma abdução e adução (lateral) de ombro;

**3º Exercício:** Posicionar um dos membros inferiores na frente e o outro atrás, os membros superiores com uma elevação de ombro a 180 graus. Com “dardo” delimitar uma área chamada de empunhadura em que pega das mãos estará sobreposta uma a outra e assim lançar impulsionando o dardo a frente;

**4º Exercício:** Posicionar um dos membros inferiores na frente e o outro atrás, segurar o elástico com o membro superior contrário ao inferior que está a frente. O outro membro superior estará posicionado a frente com o cotovelo na altura dos olhos. Simulando o movimento de lançamento; Desenvolver 3 séries de 10 repetições cada exercício.

#### 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 funcionalidade de cada deficiência e suas especificidades. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas, utilize faixas em casos de pouco controle de tronco, os objetos deverão ficar ao alcance do participante, procurar desenvolver em um local com acessibilidade em que o mesmo consiga se deslocar sem auxílio.

**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, sendo que o mediador explicará as tarefas 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, orientar através dos comandos verbais e efeitos sonoros para o participante se localizar durante os lançamentos.

**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