



## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS ON-LINE 20

**TURMA:** 14 a 19 anos

**NOME DA ATIVIDADE:** Circuito Funcional

**DURAÇÃO:** 20 minutos.

**OBJETIVO:** Fortalecimento.

**RECURSOS MATERIAIS:** 2 cadeiras, corda, peso, relógio ou cronômetro.

#### **DESENVOLVIMENTO:**

Iremos montar estações em diferentes espaços da casa (se tiver um espaço amplo pode ser feito nesse local).

1ª estação – Corda: pular corda por 2 minutos, podendo variar se movimenta a corda para frente, para trás, cruzado.

2ª estação – abdominal: o participante deverá estar em decúbito dorsal (barriga pra cima) com as pernas flexionadas, irá flexionar o tronco, executando o abdominal juntamente com o peso. O participante deixará o peso nos pés no momento que flexiona o tronco, no próximo movimento o participante pegará o peso e deixará atrás da cabeça assim fazendo um revezamento na posição do peso. Executar 20 repetições.

3ª estação – Corrida: posicionar as cadeiras uma distante da outra (aproximadamente 4 metros). O aluno deverá correr ao redor das cadeiras durante 2 minutos.

4ª estação – Peso: o participante sentado de frente para uma parede numa distância de 3 metros, executará o arremesso com as duas mãos por cima da cabeça, a cada arremesso recuperar o peso o mais rápido possível e repetir o movimento. Executar 20 repetições.

#### **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. Na estação 1 o participante poderá executar sentado, com movimentos de rotação da corda na lateral da cadeira, ambos os lados, por cima da cabeça, podendo executar com uma das mãos ou com as duas a rotação da corda.

**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, podendo utilizar uma corda para identificar o espaço a ser percorrido, sendo que participante deverá acompanhar o vídeo e o comando de voz do seu mediador. O participante, podendo ter o auxílio do mediador, se posicionar em cada estação para o orientar oralmente e através de sons.

**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