



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS - ON-LINE 06

TURMA: 11 a 13 anos

NOME DA ATIVIDADE: O equilibrista

DURAÇÃO: 20 minutos

OBJETIVO: Desenvolver o equilíbrio, concentração e força.

RECURSOS MATERIAIS: Garrafa pet , livro, giz e chinelo

DESENVOLVIMENTO: O intuito da atividade é trabalhar o equilíbrio (vamos estipular um tempo mínimo entre 5 a 10 segundos) então, começamos pedindo que o participante fique num pé só (direito/esquerdo), ainda em um pé só que ela tente encostar a mão no chão, depois que sente em uma cadeira e tire os pés do chão, caminhe sobre um banco... Agora com a garrafa pet tampada a atividade consiste em pedir que o participante se equilibre em cima da garrafa, com os dois pés, um pé só e sentado. Com o livro deve equilibrar sobre cabeça e caminhar. Utilizando giz e chinelo, demarcar um trajeto com curvas e obstáculos, tendo então que equilibrar o livro sobre a cabeça. Faça a sequência de exercícios 3 vezes.

VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

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

DEFICIÊNCIA FÍSICA: Respeitar funcionalidade de cada deficiência. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas, deverá deixar estendido um braço ao lado da cadeira e o outro deverá ir levantando lateralmente até encontrar o equilíbrio, se estiver muito fácil poderá ser utilizado o livro como peso ou outro objeto que tenha um peso mais adequado.

Agora você deve levantar os braços estendidos à frente do corpo e tentar manter o equilíbrio sem ajuda do apoio nas costas. Para aqueles que possuem um bom controle de tronco, execute o movimento de equilíbrio em uma outra superfície, tentando ficar o máximo de tempo possível sentado sem auxílio de um apoio das costas, ainda poderá levantar os braços a frente e lateralmente sempre mantendo o equilíbrio. Se o participante tiver uma raquete em casa, tente equilibrar a bola pequena sobre ela, caso não tenha faça com o livro. Desenvolver em um local em que o participante consiga se deslocar sem auxílio.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Demonstrar o desenvolvimento da atividade, através da linguagem corporal, repetir quantas vezes for necessário e utilizar objetos e cores de uso diário para que o participante comprehenda os comandos.

DEFICIÊNCIA VISUAL: Desenvolver reconhecimento tático do material e do local, podendo utilizar uma corda para identificar o espaço, sendo que participante deverá acompanhar o vídeo e o comando de verbal. Um mediador pode ficar próximo ao participante caso ele tenha dificuldade em se equilibrar. Enquanto caminha sob o mediador pode batendo na ponta do banco para que participante identifique o sinal sonoro e a vibração. Quando o equilíbrio for sobre a garrafa o mediador pode fazer primeiro e pedir que o participante toque seu corpo para que ela identifique os movimentos a serem seguidos.

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