



## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS - ON-LINE 07

**TURMA:** 14 a 19 anos

**NOME DA ATIVIDADE:** Funcional Juvenil

**DURAÇÃO:** 25 minutos.

**OBJETIVO:** Desenvolver a força, resistência e coordenação motora.

**RECURSOS MATERIAIS:** 1 cabo de vassoura, 2 sacolas de mercado, açúcar 1k, feijão 1k, arroz 1k.

**DESENVOLVIMENTO:** O exercício acontecerá da seguinte forma:

1º Polichinelo Lateral: Fique de pé, coloque os braços ao lado do corpo e alinhe os pés aos joelhos. Pule e estenda os braços em cima da cabeça, estenda também as pernas. Volte na posição inicial e repita.

2º Burpee: Fique de pé com os pés alinhados aos quadris, flexione os quadris e os joelhos abaixando o corpo, coloque as palmas da mão no chão à sua frente, jogue os pés para trás e faça a prancha, agacha o corpo até o chão, faça força com a extensão de braços e dê um pulo só com os pés para trás.

3º Corrida no lugar: Alternando, levantando os membros superiores e inferiores, braço direito e pé esquerdo ao mesmo tempo, fazendo uma elevação de joelhos até o quadril, depois mude para o pé oposto fazendo elevação rapidamente do pé direito até a altura do quadril. Ao mesmo tempo mova o braço direito para trás e o esquerdo para frente para cima, continue esses movimentos.

4º Polichinelo Frontal: Alternando pernas e braços para frente e para trás, com pequenos saltos.

Você irá executar 3 séries de 15 repetições, cada exercício.

#### VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

**DEFICIÊNCIA AUDITIVA:** Explicar os exercícios em libras e/ou demonstrando os exercícios.

**DEFICIÊNCIA FÍSICA:** Para o participante que utilizar uma cadeira de rodas, o cadeirante, ou que tenha algum comprometimento dos membros inferiores, deverá desenvolver o polichinelo e no corrida fazendo a movimentação dos membros superiores (braços). No exercício do burpee deverá fazer flexão de tronco, ir com o cabo de vassoura até o pé e estender seu tronco elevando os membros superiores com o cabo de vassoura acima da cabeça. Para os membros interiores irá realizar rotação da articulação dos tornozelos e joelho.

**DEFICIÊNCIA INTELECTUAL:** Explorar na explicação, demonstrar várias vezes a atividade, repetir quantas vezes for necessário e utilizar objetos de uso diário para que o participante compreenda os comandos.

**DEFICIÊNCIA VISUAL:** Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local, podendo utilizar uma corda para identificar o espaço, sendo que participante deverá acompanhar o vídeo e o comando de voz no seu mediador.

**PROFESSORES:**

- 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