

## PARADESPORTO ESCOLAR AULAS ON-LINE 20

**TURMA:** 11 a 13 anos

**NOME DA ATIVIDADE:** Fundamentos do Basquete

**DURAÇÃO:** 40 minutos.

**OBJETIVO:** Trabalhar o deslocamento e condução de bola, equilíbrio, concentração e força.

**RECURSOS MATERIAIS:** Bola, sacolas e papel alumínio. A atividade poderá ser realizada em garagens, varanda ou quintal.

### DESENVOLVIMENTO:

**Exercício 01** - Será traçada uma linha reta no chão onde o participante irá deslocar-se quicando a bola com as duas mãos, ida e volta sobre a linha.

**Exercício 02** - Nesta atividade o participante irá deslocar-se de costas e caminhando sobre a linha, quicando a bola com as duas mãos, ida e volta.

**Exercício 03** - O participante irá deslocar-se caminhando sobre a linha e quicando a bola fora da linha com a mão direita. Ao final da linha, retorne com a mão esquerda, até o início.

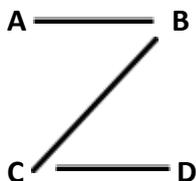
**Exercício 04** - Sobre a linha, o participante irá deslocar-se em linha reta, lançando a bola ao alto e batendo duas palmas e pegando a bola novamente até o final, retorne ao ponto de início realizando os mesmos movimentos. O participante poderá alternar as palmas, diminuindo ou aumentando o nível de dificuldades.

**Exercício 05** - Realize sobre a linha o deslocamento lateral, ida e volta quicando bola, utilize as duas mãos alternadamente para conduzir a bola.

**Exercício 06** - Fazer o deslocamento em velocidade quicando bola com a mão direita do ponto **A** ao ponto **B** quicar a bola de costas com a mão direita do ponto **B** ao ponto **C**.



**Exercício 07** - Desenvolver o deslocamento lateral quinado bola, utilize as duas mãos alternadamente pra quicar a bola do ponto **A** ao ponto **B**, corrida com velocidade quicando bola do ponto **B** ao ponto **C**. Deslocamento lateral quicando bola, utilize as duas mãos alternadamente pra quicar a bola do ponto **C** ao ponto **D**.



Realize de 3 a 5 vezes 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 compreenda os comandos, sendo que o mediador explicará as tarefa 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. O mediador deverá apresentar o percurso e os materiais através do tato, acompanhar o participante durante a realização da atividade e orientar através de sons.

Adaptação da bola poderá ser feita envolvendo-a com sacola ou papel alumínio para que ao ser lançada reproduza sons, facilitando a orientação do aluno. Também podemos esticar uma linha sobre o percurso ou com sacolas amarradas uma a outra até formar uma linha onde o participante poderá se localizar e realizar a atividade através do tato.

#### 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