

## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS ON-LINE 21

**TURMA:** Atividades 11 a 13 anos

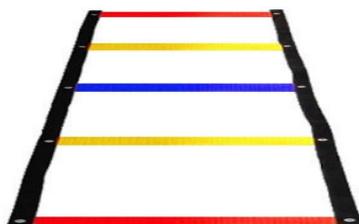
**NOME DA ATIVIDADE :** Escada de Agilidade

**DURAÇÃO:** 30 minutos.

**OBJETIVO:** Desenvolver agilidade, velocidade, coordenação motora ampla, noção espacial e velocidade de reação.

**RECURSOS MATERIAIS:** Fita adesiva.

**DESENVOLVIMENTO:** Para a primeira atividade iremos colar a fita adesiva no chão simulando a figura de uma “escada de agilidade”, após o participante irá executar os movimentos descritos a seguir, realizando o mais rápido possível cada um deles, podendo repetir de 3 a 5 vezes cada.



**EXERCÍCIO 01 - Deslocamento frontal (Um pé de cada vez):** Os dois pés começam fora da escada. Depois, avance pelos vãos, colocando um pé de cada vez em cada quadrado executando o deslocamento o mais rápido que conseguir.

**EXERCÍCIO 02 - Dois pés dentro e dois pés fora:** Neste exercício iremos saltar com os dois pés dentro do quadrante e retornar com os dois pés para fora do mesmo quadrante. Deslocando-se para frente, assim sucessivamente.

**EXERCÍCIO 03 - Deslocamento lateral:** Um pé ficará para fora do quadrante e o outro dentro, realizando pequenos saltitos iremos alternar os pés, ao mesmo tempo realizando um deslocamento lateral.

**EXERCÍCIO 04 - Dois pés dentro e saltito frontal:** Com os dois pés dentro de cada quadrante iremos deslocar para frente dando pequenos saltos com os pés juntos.

Todas as atividades deverão ser realizadas de 3 a 5 vezes , executando os movimentos o mais rápido possível.

#### **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. Procurar desenvolver em um local com acessibilidade em que o mesmo consiga se deslocar sem auxílio. Para a escada de agilidade, iremos dispor as figuras dos quadrados com espaçamentos de um metro para cada, assim o cadeirante terá que se deslocar com a cadeira por entre eles em forma de zigue zague, depois um por vez, para frente e para trás, conduzindo a cadeira o mais rápido possível.

**DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL:** 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. Para participantes com deficiência visual, iremos colar por baixo da fita uma corda ou barbante, assim a fita formará um alto relevo e o participante poderá realizar a atividade com os pés descalços ou meias, facilitando a percepção podo tátil durante a execução da atividade.

#### **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