

PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 21

TURMA: 7 a 10 anos

NOME DA ATIVIDADE: Pular Elástico

DURAÇÃO: 25 minutos

OBJETIVO: Melhorar agilidade, percepção espacial e força de membros inferiores

RECURSOS MATERIAIS: 2 metros de elástico, faixa de tecido, ou meia calça.

DESENVOLVIMENTO: Separe por volta de 2 metros de elástico de roupa e dê um nó unindo as pontas. Duas pessoas devem ficar de pé, frente a frente, com o elástico em volta dos tornozelos, formando visualmente um retângulo. O participante tem de fazer uma sequência de saltos, começando de um lado do retângulo, indo para o outro e pisando sobre o elástico. Depois do término de cada sequência, a altura do elástico vai aumentando gradativamente.

Para a variação da atividade o participante poderá:

- Passar de lado, um pé após o outro;
- Passar de frente, um pé após o outro;
- Passar andando de costas;
- Saltar de frente para o meio;
- Saltar de lado para o meio;
- Saltar do meio abrindo as pernas por cima do elástico;
- Saltar de fora para dentro do elástico;
- Saltando e pisando em cima do elástico.

Também aumentando a altura gradativamente.

Se não tiverem participantes suficientes, podem utilizar cadeiras para segurar o elástico.



VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

DEFICIÊNCIA AUDITIVA: O mediador deverá demonstrar a sequência de atividades visualmente ou através de libras e o participante também poderá assistir ao vídeo.

DEFICIÊNCIA FÍSICA: Adaptar conforme a especificidade e funcionalidade do participante. E aos participantes que tiverem comprometimento dos membros inferiores ou que utilizam cadeiras de rodas, poderão fazer com os braços, colocando os elásticos em uma altura que eles possam elevar as mãos e fazer a atividade. Participantes com pouca mobilidade de membro superior, o mediador poderá usar um barbante na sua mão, em forma de retângulo, e o participante usar os dedos para fazer os movimentos sugeridos.

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 da altura e do local dos elásticos, sendo que os participante deverão ouvir o vídeo e acompanhar o comando verbal da atividade.

PROFESSORES RESPONSÁVEIS:

- Dini Francis Costa Felismino
- Fabrício Saviolo Moreira
- Katia Fernanda Kammers Naatz
- Tuani Morgana Tottene Cachoeira

DIRETORIA RESPONSÁVEL:

- **DIRETORA GERAL DO PARADESPORTO:** Giselle Margot Chirolli
- **COORDENADORA DO PARADESPORTO ESCOLAR:** Karla Costa de Liz
- **COORDENADORA DA NATAÇÃO INFANTIL:** Samira Valle Sasse