



## PARADESPORTO ESCOLAR AULAS - ON-LINE 01

<b>TURMA:</b> 14 a 19 anos
<b>NOME DA ATIVIDADE:</b> Educativos de corrida adaptado
<b>DURAÇÃO:</b> 3 séries de cada educativo, totalizando 15 minutos
<b>OBJETIVO:</b> Desenvolver coordenação motora ampla, melhorar a técnica da corrida.
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b> Qualquer tipo de corda e venda para os olhos.
<b>DESENVOLVIMENTO:</b> A corda deve ficar estendida com uma distância de pelo menos 3m. Os participantes deverão estar vendados e utilizarão a corda como guia para realizar o educativo tanto na ida como na volta.  EDUCATIVOS  ANFERSEN – corrida leve com os calcanhares encostando nos glúteos.  SKIPPING BAIXO – corrida com leve elevação do joelho e corpo alinhado.  SOLDADINHO – leve corrida com extensão das pernas e elevados.  LATERAL – deslocamento lateral com pequenos saltos.
<b>VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA</b>
<b>DEFICIÊNCIA AUDITIVA:</b> É necessário vender os olhos e utilizar a corda como guia, mas antes de pôr a venda demonstrar atividade.
<b>DEFICIÊNCIA FÍSICA:</b> É necessário vender os olhos e utilizar a corda como guia.  Para cadeirantes seguem os seguintes Educativos:  - Rotação do braço: Com o braço estendido, vai girando um braço, volta girando o outro. Depois o mesmo educativo com o braço flexionado.

- Deslocamento com extensão do braço: Desloca a cadeira e estende o braço direito até o pé esquerdo, depois desloca a cadeira e estende o braço esquerdo até o pé direito (O máximo que conseguir).

**DEFICIÊNCIA INTELECTUAL:** Repetir quantas vezes for necessário, detalhar as atividades correlacionando o deslocamento com um meio de transporte. Vendar os olhos e utilizar a corda como guia para não desfocar da atividade.

**DEFICIÊNCIA VISUAL:** Desenvolver o reconhecimento do local e dos materiais necessários e descrever os movimentos corporais.

**PROFESSORES:**

- Ana Cristina Morbs
- Jeison Rafael Sasse
- Luís Carlos Benitez
- Nivaldo Junior
- Marina de Gang

**DIRETORIA RESPONSÁVEL:**

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