



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS - ON-LINE 12

TURMA: 11 a 13 anos
NOME DA ATIVIDADE: Velocidade e Reação - Troca Troca
DURAÇÃO: 25 minutos.
OBJETIVOS: Velocidade de reação, coordenação motora, integração e socialização.
RECURSOS MATERIAIS: Balão ou pedaços de tecido ou bola e colchonete ou algo macio.
DESENVOLVIMENTO: A atividade poderá ser feita em duplas ou mais pessoas. Escolha um espaço e divida em dois setores. Você também precisará de um colchonete ou uma almofada, um travesseiro ou algo macio. Segue abaixo as variações: 1ª atividade: o mediador lançará o lenço ao alto e o participante que estará sentado irá deslocar do colchonete tentando pegar o lenço sem que ele toque ao chão; 2ª atividade: utilizando a sacola, o participante estará deitado, fortalecendo o abdômen e a velocidade de reação, irá levantar-se tentando pegar a sacola sem que ele toque ao chão; 3ª atividade: partindo de pé, demarcar o chão com uma linha, você pode estar usando um giz fazendo um traço, a gente vai utilizar a bolinha como objeto de reação, quando você fizer a corrida, você pode estar pegando a bolinha com o braço esquerdo, depois com braço direito, alternando a cada execução; 4ª atividade: nesta última atividade faremos o “bloco de partida”, apoiando as mãos no chão, um pé a frente e o outro afastado. Repita essa atividade de 3 a 5 vezes.
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 sendo que o participante se movimentará nas variáveis dentro de suas especificidades. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas, executar o deslocamento no seu próprio meio de locomoção. Procurar desenvolver em um local em que o participante consiga se deslocar sem auxílio.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Demonstrar o desenvolvimento da atividade, através da linguagem corporal, 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 para identificar o espaço. Orientar, auxiliar e utilizar materiais sonoros como bola com guizo ou envolva essa bola com uma sacola plástica para aumentar o som . Nesse caso a atividade poderá ser realizada rolando a bola pelo chão, sempre utilizando o lado direito, esquerdo, quicando a bola. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz no seu mediador.

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