



PARADESPORTO ESCOLAR AULAS - ON-LINE 13

TURMA: 11 a 13 anos

NOME DA ATIVIDADE: Funcional Infanto-Juvenil

DURAÇÃO: 40 minutos.

OBJETIVOS: Desenvolver equilíbrio, atenção, agilidade, resistência, força muscular e coordenação motora.

RECURSOS MATERIAIS: Colher, bola de tênis de mesa (casca de ovo ou o rolon (bolinha do desodorante), garrafas pet, 3 copos plásticos, corda, fita, duas cadeiras e cabo de vassoura (quantos você tiver em casa).

DESENVOLVIMENTO: Preparação das estações: a garrafa pet será o ponto de partida. A uma distância de dois metros da garrafa (linha reta) o participante deverá colocar no chão o copo plástico cheio de água, manter mesma distância de dois metros para cada copo. Com a corda ou fita vamos montar a escada de agilidade. O restante das garrafas poderá posicionar de pé, em linha reta, com uma distância entre elas em que o participante consiga passar pelo meio. Vamos posicionar da mesma maneira os chinelos. Agora o cabo de vassoura deverá ficar suspenso em cima das cadeiras para que o participante passe por baixo. Caso você tenha mais de um cabo de vassoura, faça esse obstáculo um pouco afastado um do outro. Deixe a colher junto com a bolinha em cima da cadeira.

Realização do funcional: O participante iniciará ao lado da garrafa pet e ao sinal do mediador, correr até o primeiro copo de água, pegá-lo e despejar na garrafa, fazer isso com os três copos (um por vez). Na escada de agilidade os movimentos deverão ser feito com grande velocidade e passadas rápidas, pode-se fazer lateralmente, dentro e fora, com elevação de joelho, salto dentro da escada/salto fora, entre outros. Já entre as garrafas, correr em velocidade fazendo zig zag (de frente, lateralmente ou de costas) e nos chinelos saltar por cima (pés juntos, um pé só, pés afastados). Agora, deverá passar por baixo dos cabos de vassoura e depois finaliza equilibrando a bola sobre a colher caminhando em linha reta até o fim do circuito.

Repetir o circuito 5 vezes alternando as variações.



Exemplos da escada de agilidade

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, procurar desenvolver em um local em que o participante consiga se deslocar sem auxílio. Os objetos deverão ficar ao alcance do participante, alterar algumas atividades como o salto, evidenciando a velocidade tocando a cadeira até o final, buscando e levando alguns objetos, fazendo zigue-zague entre as garrafas. Na estação do cabo de vassoura, retira-se o cabo e entra com a cadeira entre os dois bancos, posicionar as mãos sobre os bancos e fazer o apoio elevando o quadril da cadeira.

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. Utilizar cordas fixadas no chão para os participantes se guiarem e trabalhar a autonomia de uma atividade para outra. Em cada estação identificar com uma sacola no início e no final do percurso sinalizando assim quando inicia e finaliza a atividade. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz no seu mediador caso necessário.

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